হিন্দুৰ দৃষ্টিত

জীৱনৰ লক্ষ্য

শ্ৰীগৌৰীকান্ত তালুকদাৰ
গুৱাহাটী

লাৱণ্য প্ৰেছ, গুৱাহাটী

প্ৰকাশক —
শ্ৰীপবিত্ৰকুমাৰ তালুকদাৰ
লাৱণ্য প্ৰেছ, গুৱাহাটী

প্ৰথম প্ৰকাশ
১৯৫৭

প্ৰকাশকৰ দ্বাৰা সৰ্ব্বস্বত্ত্ব সংৰক্ষিত

মূল্য :
২—৫০ দুটকা আৰু পঞ্চাছ নয়া পইচা মাত্ৰ

মুদ্ৰক —
শ্ৰীপবিত্ৰকুমাৰ তালুকদাৰ
লাৱণ্য প্ৰেছ, গুৱাহাটী

GAUHATI
OCT

নিবেদন

মানুহৰ জীৱনটো যে অতি মূল্যবান তাক কোৱা নিষ্প্রয়োজন। তথাপি আমি বহুতে এই অমূল্য জীৱনৰ উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য কি আৰু সেই লক্ষ্যত উপস্থিত হ'বলৈ আমি কোন বাটেৰে আৰু কেনেদৰে খোজ কাঢ়িব লাগে তালৈ মন-কাণ নকৰোঁ আৰু গতানুগতিক ভাবে যেনে ইচ্ছা তেনেকৈ জীৱন যাপন কৰোঁ। এনে গতানুগতিকভাবে লক্ষ্যবিহীন জীৱন যাপন কৰাটো কাৰো পক্ষে বাঞ্ছনীয় বুলিব নোৱাৰি। কিয়নো তাৰ পৰা আমাৰ নৈতিক আৰু আধ্যাত্মিক অগ্রগতিত ব্যাঘাত ঘটে আৰু অনেক সময়ত আমি অশান্তিত জীৱন কটাব লগীয়াত পৰোঁ।

অতি পুৰণি কালতে আমাৰ ভাৰতীয় মনীষীসকলে মানৱ জীৱনটো কি আৰু ইয়াৰ লক্ষ্য নো কি, এই জটিল প্রশ্ন দুটাৰ উত্তৰ গভীৰভাবে চিন্তা কৰি আমাক দি গৈছে আৰু মানৱ জীৱনৰ লক্ষ্যস্থলত উপস্থিত হোৱাৰ বাটৰো সম্ভেদ দি গৈছে। আমি এই ক্ষুদ্র পুস্তিকাখনিত সেই মনীষীসকলে কৈ যোৱামতে অৰ্থাৎ হিন্দুৰ দৃষ্টিত মানুহৰ জীৱনটো কি আৰু ইয়াৰ উদ্দেশ্য

কি আৰু সেই উদ্দেশ্য সাধন কৰিবলৈ হ'লে মানুহে শিশু-কালৰে পৰা মৰণৰ দিনলৈকে কেনেকৈ চলিব লাগে, তাকে চমুকৈ আলোচনা কৰিছোঁ। পাঠকসকলে এই আলোচনাৰ পৰা মানুহ মাত্ৰেই জানিবলগীয়া এই মুখ্য কথাকেইটাৰ আভাস পাব আৰু লগতে হিন্দুধৰ্মৰ আধ্যাত্মিকতা কিমান গভীৰ, ইয়াৰ নৈতিক ভেটি কেনে সুদৃঢ় আৰু হিন্দুধৰ্মৰ বৈশিষ্ট্য কিহত—তাৰো পৰিচয় পাব।

আৰু এটা কথা। বহুতৰ ধাৰণা হিন্দুধৰ্মই মানুহক এই জীৱনৰ সুখ-সম্ভোগলৈ পিঠি দি পৰকালৰ কাৰণে প্ৰস্তুত হ'বলৈ শিক্ষা দিয়ে। এনে অমূলক ধাৰণা এটা আমাৰ বহুতৰ মনত পাশ্চাত্য শিক্ষাই সোমাই দিছে। এই পুথিৰ পাঠকসকলে তেনে ধাৰণা যে ভুল আৰু ভিত্তিশূন্য আৰু হিন্দুধৰ্মই যে মানুহক নৈতিকতাৰ অবিৰোধী যাৱতীয় সুখ-সম্পদ সম্পূৰ্ণৰূপে ভোগ কৰিবলৈ কৈছে আৰু সাংসাৰিক-উন্নতিৰ শীৰ্ষস্থানত উঠিবলৈ সৰ্ব্বশক্তি নিয়োগ কৰিবলৈ উৎসাহ আৰু উপদেশ দিছে—তাৰো সুস্পষ্ট প্ৰমাণ পাব। দৰাচলতে শৰীৰ আৰু মন দুয়োটাকে সুস্থ আৰু বলিষ্ঠ ৰাখি ত্যাগৰ মাজেদি মানুহে সংসাৰৰ যাৱতীয় সুখ-সম্পদ ভোগ কৰাৰ লগে লগে কেনেকৈ আত্মাৰ পূৰ্ণ বিকাশৰ বাটত আগবাঢ়িব পাৰে সেই বিষয়ে দিয়া প্ৰাচীন ভাৰতীয় মনীষীসকলৰ অমূল্য আৰু উদাৰ উপদেশ বাণীবোৰলৈ লক্ষ্য কৰিলে কাৰো মন মুগ্ধ নহৈ নাথাকে।

এই পুথিত আমি আমাৰ বক্তব্য কথাখিনি বেদৰে পৰা

আৰম্ভ কৰি পৰবৰ্ত্তী বহুতো হিন্দুশাস্ত্ৰৰ অমূল্য উপদেশ-বাণী-সমূহেৰে সমৰ্থন কৰিবলৈ যত্ন কৰিছোঁ। পাঠকসকলে সেই অমূল্য ৰত্নৰাজিৰ অনুপম সৌন্দৰ্য্য উপভোগ কৰি পৰম তৃপ্তি আৰু সন্তোষ পাব বুলি আশা কৰিছোঁ। ইতি—

গুৱাহাটী
১ চ'ত, ১৮৭৯ শক
২২ মাৰ্চ, ১৯৫৭

শ্ৰীগোৰীকান্ত তালুকদাৰ

GAUHATI
OCI

সূচী

প্ৰথম অধ্যায়

মানৱ জীৱন

মানৱ জীৱন—জীৱন-যাত্ৰা—আত্মাৰ অমৰত্ব—পুনৰ্জন্ম—কৰ্মফল ভোগ—পথ প্ৰদৰ্শক—হিন্দুধৰ্ম—হিন্দুধৰ্মৰ প্ৰাচীনত্ব (১—৯)

চতুৰ্বৰ্গ—মানৱ জীৱনৰ পৰম ধ্যেয় বিষয়—ধৰ্ম—মানুহ আৰু পশুৰ প্ৰভেদ—মনুষ্যত্ব—অধৰ্ম—ধৰ্মৰ ভেটি—(১) বেদ—উপনিষদ—মহাভাৰত—শ্ৰীমদ্ভগৱদ্ গীতা—পুৰাণ—(২) স্মৃতি—(৩) সদাচাৰ—(৪) বিবেক (৯—২৪)—অৰ্থ—ধন উপাৰ্জন—ধন উপাৰ্জনৰ মুখ্য কাল—বৃত্তি বা ব্যৱসায়—বৃত্তিৰ উচ্চ-নীচতা—অৰ্থশৌচ—ধনৰ ব্যৱহাৰ—পোষ্যবৰ্গ—ধনসঞ্চয়—দানধৰ্ম-শ্ৰেষ্ঠদান—বিদ্যাদান—ব্ৰহ্মবিদ্যা দান—জনহিতকৰ দান—অযাচিত দান—উত্তম দান(২৪—৩৪)—কাম—বিবাহ—গাৰ্হস্থ্য জীৱন—গাৰ্হস্থ্য জীৱনৰ আদৰ্শ—দাম্পত্য ধৰ্ম—পতি-পত্নী নিৰ্বাচন (৩৫—৩৯) মোক্ষ—পৰম পুৰুষাৰ্থ—মোক্ষৰ অৰ্থ—মানৱ জীৱনৰ জটিলতম সমস্যা—শ্ৰীমদ্ভগৱদ্ গীতাৰ সমিধান—কৰ্মফলত্যাগ—আসক্ত ত্যাগৰ তাৎপৰ্য—জীৱন্মুক্ত অৱস্থা—গুণাতীত আৰু দ্বন্দ্বাতীত হোৱাৰ উপায়—আত্মজ্ঞান—নিষ্কাম কৰ্মৰ পৰা আত্মজ্ঞান লাভ—পৰম ভক্তিৰ পৰা আত্মজ্ঞান লাভ—মোক্ষ—মানৱ জীৱনৰ চৰম লক্ষ্য। (৩৯—৪৭)

OCT

দ্বিতীয় অধ্যায়

জীৱন-যুদ্ধ

জীৱন-যুদ্ধ—যোগ্যভোগ্যা বসুন্ধৰা—জীৱন-যুদ্ধৰ সঁজুলি—স্বাস্থ্য—বিদ্যা বুদ্ধি, মানসিক উন্নতি—দেহ আৰু মনৰ পবিত্ৰতা (৪৮—৫০) স্বাস্থ্য—দৈনন্দিন কামৰ সৈতে স্বাস্থ্যৰ সম্বন্ধ—শয্যাত্যাগৰ সময়—ঈশ্বৰ চিন্তা—শৌচ-পেচাব—আবৃত ঠাই—মাটি-পানী লোৱা—ভৰিহাত ধোৱা—মুখ ধোৱা—দাঁত মাজা—দাঁতন—দাঁতনৰ মন্ত্ৰ—স্নান—স্নানৰ উপকাৰিতা—স্নান স্থবিধ—স্নানৰ মন্ত্ৰ—তেল ঘেঁহা—প্ৰসাধন বা শৰীৰৰ সৌন্দৰ্য বৰ্দ্ধন—আহাৰ—উত্তম আহাৰ কি—আহাৰৰ পৰিমাণ—অতি ভোজনৰ দোষ - আহাৰ কৰাৰ প্ৰণালী—পঞ্চাৰ্দ্ৰতা—ভোজনৰ পাচত হাত-মুখ ধোৱা—মুখশুদ্ধি—ব্যায়াম—ব্যায়ামৰ পৰিমাণ—বিশ্ৰাম—টোপনি—স্থশয্যা-আমোদ প্ৰমোদ—সঙ্গীত—সঙ্গী—চৰিত্ৰ—ব্ৰহ্মচৰ্য (৫০—৬৭) মানসিক উন্নতি—বিদ্যা—বৈষয়িক—আধ্যাত্মিক বা পাৰমাৰ্থিক—বিদ্যা উপাৰ্জন—প্ৰকৃতি বা সংস্কাৰ—অধ্যয়ন—সৎগ্ৰন্থ—অসৎ গ্ৰন্থ (৭৬—৭৯) পবিত্ৰতা—পবিত্ৰতা—বাহ্যিক—আন্তৰিক—শুচিতা—ভাবশুদ্ধি বা মনৰ—শুদ্ধি—ভাবশুদ্ধিৰ উপায়—অৰ্থশৌচ—অন্নশৌচ—আহাৰ—শুদ্ধি—ঈশ্বৰ উপাসনা—উপাসনা—সাকাৰ নিৰাকাৰ—সাকাৰ উপাসনাৰ আৱশ্যকতা—উপাসনাৰ প্ৰণালী—উপাসনাত স্বাধীনতা—

জপ—নামকীৰ্ত্তন—জপ তিনি প্ৰকাৰ—জপৰ মন্ত্ৰ—উপাসনাৰ ভাষা—মন্ত্ৰ গ্ৰহণ—মন্ত্ৰ গ্ৰহণৰ বয়স—সন্ধ্যা—গায়ত্ৰীমন্ত্ৰ—অন্বয়—শব্দাৰ্থ—অনুবাদ—ভাবাৰ্থ—ওঙ্কাৰ মন্ত্ৰ—অষ্টাক্ষৰ মন্ত্ৰ—দ্বাদশাক্ষৰ মন্ত্ৰ—পঞ্চাক্ষৰ মন্ত্ৰ—উপাসনাৰ ঠাই—শৰীৰ মনৰ পবিত্ৰতা—আসন—মন্ত্ৰ জপৰ সংখ্যা—গণনা পদ্ধতি—ঈশ্বৰ পূজা—পৰাপূজা—আস্তিকতা—আত্মপৰীক্ষা—তীৰ্থ ভ্ৰমণ—সংস্কাৰ—সংস্কাৰৰ উদ্দেশ্য—গৰ্ভাধান—জাতকৰ্ম—নামকৰণ—নিষ্ক্ৰামণ—অন্নপ্ৰাশন—কৰ্ণবেধ—চূড়াকৰণ—উপনয়ন—সমাবৰ্ত্তন—বিবাহ : প্ৰায়শ্চিত্ত—প্ৰায়শ্চিত্তৰ প্ৰণালী। (৭০—১১২)

তৃতীয় অধ্যায়

ছুটা পথ

১১৩—১২৭

পৰিশিষ্ট

স্তৱ, স্তুতি আৰু প্ৰাৰ্থনা।

(১২৮—১৩৯)

নিৰ্দেশক

OCT
GAUHATI.

হিন্দুৰ দৃষ্টিত

জীৱনৰ লক্ষ্য ।

প্ৰথম অধ্যায় ।

মানুহৰ জীৱনটো ।

পৰমেশ্বৰৰ জীৱ-সৃষ্টিত মানুহৰ ঠাই বৰ ওখ । আৰু এই শ্ৰেষ্ঠতাৰ কাৰণ হৈছে,—মানুহৰ বুদ্ধি আৰু আধ্যাত্মিকতা । শৰীৰৰ শক্তিৰে মানুহে জীৱ-জগতত প্ৰথম ঠাই অধিকাৰ কৰিব পৰা নাই ; তথাপি বুদ্ধিত যে মানুহে জীৱ-সমূহৰ মাজত সবাতকৈ শ্ৰেষ্ঠ স্থান অধিকাৰ কৰিছে তাত সন্দেহ নাই । মানুহৰ আনটো বৈশিষ্ট্যৰ বস্তু হৈছে আধ্যাত্মিকতা । বিশ্বস্ৰজনকৰ্ত্তা পৰমেশ্বৰৰ অস্তিত্ব, আত্মাৰ অমৰত্ব, পৰকাল আৰু কৰ্ম্মফল এই কেইটাত যি বিশ্বাস, চমুকৈ ক'বলৈ হ'লে সেয়ে আধ্যাত্মিকতা । ধৰ্ম্মৰ ভেটী এই মুখ্য কথা কেইটালৈ লক্ষ্য ৰাখি মানুহে নৈতিক জীৱন যাপন কৰিব পাৰে—এয়ে হৈছে মানুহৰ বিশেষ অধিকাৰ আৰু ইয়াতেই মানুহৰ প্ৰধান বৈশিষ্ট্য ।

অসীম বুদ্ধি আছে বুলি হিতাহিত বিচাৰ এৰি সংসাৰ অকল ভোগৰ বস্তু বুলি ভাবি মানুহে স্বেচ্ছাচাৰী হৈ জীৱন যাপন কৰিব নোৱাৰে। নাইবা ধৰ্ম-জীৱন যাপন কৰিব লাগে দেখি সংসাৰ দুৰ্দিনীয়া বুলি ধৰি লৈ সংসাৰৰ সুখ-সম্ভোগলৈ পিঠি দি পৰকালৰ কাৰণে প্ৰস্তুত হৈ সংসাৰত চলিবলৈকেও কাৰো অধিকাৰ নাই। মানৱ জাতিৰ প্ৰাচীনতম ধৰ্মগ্ৰন্থ বেদে এই কথা স্পষ্টকৈ কৈ থৈছে, আৰু ত্যাগৰ মাজেদি সাংসাৰিক সুখ-সম্পদ ভোগ কৰিবলৈ মানুহক উপদেশ দিছে।

পশ্যেম শৰদঃ শতং জীৱেম শৰদঃ শতম্।
শৃণুয়াম শৰদঃ শতং প্ৰব্ৰৱাম শৰদঃ শতম্॥
শুক্ল যজুৰ্বেদ

অৰ্থাৎ মই এশ বছৰ চকুৰে দেখিম, এশ বছৰ কাণেৰে শুনিম, এশ বছৰ মুখেৰে কথা-ক'ম, এশ বছৰ জীয়াই থাকিম অৰ্থাৎ মই চকু, কাণ আদি সকলোবোৰ ইন্দ্ৰিয় সুস্থ আৰু সবল ৰাখি সুদীৰ্ঘ জীৱন যাপন কৰিম।

কিন্তু এই সুস্থ আৰু বলিষ্ঠ শৰীৰ আৰু সুদীৰ্ঘ আয়ুস কেৱল আত্ম-সুখ ভোগৰ বাবে নাইবা বিলাসী জীৱন যাপনৰ কাৰণে কামনা কৰিব লাগে বুলি বেদে কোৱা নাই, বেদে সুখ ভোগ কৰি যাবলৈ কোৱাৰ লগতে আনৰ প্ৰতি পালিব-লগীয়া কৰ্ত্তব্য কামো কৰিবলৈ আৰু তাৰ দ্বাৰা লোকসংগ্ৰহ অৰ্থাৎ জগতৰ কল্যাণ সাধিবলৈকেও উপদেশ দিছে।

কুৰ্ব্বন্নেৱেহ কৰ্মাণি জিজীৱিষেৎ শতং সমাঃ।
ঈশোপনিষদ

অর্থাৎ কৰ্ত্তব্য কাম কৰি কৰি মই এই সংসাৰত এশ বছৰ জীয়াই থাকিম।

মানুহে সংসাৰত কেনেকৈ চলিব লাগে—সেই বিষয়ে এয়ে হৈছে বেদৰ চমু উপদেশ।

জীৱন-যাত্ৰা—মানুহৰ জীৱনটো দুদিনীয়া নহয়; নাইবা এটা লক্ষ্যহীন হঠাৎ ঘটা ঘটনা নহয়। মানুহৰ আত্মা অমৰ আৰু মানুহৰ জীৱনো বৰ দীঘলীয়া। আমাৰ বৰ্ত্তমান জীৱনটো তাৰে এছোৱা বা ক্ষুদ্ৰ অংশ এটা মাথোন। মৃত্যুৱে আমাৰ পঞ্চ-ভৌতিক দেহটো ধ্বংস কৰে সঁচা; কিন্তু ই আত্মাক চুব নোৱাৰে। মৃত্যুৰ পিছতো আমাৰ আত্মাই নিজ নিজ কৰ্মফল অনুসাৰে নতুন নতুন শৰীৰ ধৰি নতুন নতুন জীৱন যাপন কৰে। ইয়াৰ লেখ নাই। এনে লেখেৰি নিছিগা গতিৰে গৈ গৈ আমাৰ এই ক্ষুদ্ৰ আত্মাই এসময়ত মহাত্মাত পৰিণত হয়গৈ। আত্মাৰ এই অবিৰাম গতিয়ে হৈছে জীৱন-যাত্ৰা।

মৰণৰ ৰহস্য, আত্মাৰ অমৰত্ব আৰু জীৱৰ পুনৰ্জন্ম বা জন্মান্তৰবাদ ভগৱদ্‌গীতাই এনেদৰে বৰ্ণনা কৰিছে।

দেহিনোঽস্মিন্ যথা দেহে কৌমাৰং যৌৱনং জৰা।
তথা দেহান্তৰপ্ৰাপ্তি ৰ্ধীৰস্তত্ৰ ন মুহ্যতি ॥
গীতা

অর্থাৎ জীৱৰ দেহত বাল্য, যৌৱন আৰু বাৰ্দ্ধক্য (অৱস্থা) যেনে এৰিব নোৱাৰা ঘটনা মৃত্যুও তেনে এটা (শাৰীৰিক) ঘটনা; মৃত্যুৰ পিচত জীৱে অন্য দেহ লয়; সেই কাৰণে মৰণৰ ভয়ত জ্ঞানী মানুহৰ বুদ্ধিভ্ৰম নঘটে।

ৱাসাংসি জীৰ্ণানি যথা ৱিহায়
নৱানি গৃহ্লাতি নৰোঽপৰাণি ।
তথা শৰীৰাণি ৱিহায় জীৰ্ণা
ন্যন্যানি সংযাতি নৱানি দেহী ॥
গীতা

অৰ্থাৎ যেনেকৈ মানুহে ফটা-ছিটা কাপোৰ এৰি আন নতুন কাপোৰ পিন্ধে তেনেকৈ দেহত থকা আত্মাই মৃত্যুৰ সময়ত জৰা-জীৰ্ণ শৰীৰ এৰি আন নতুন শৰীৰ গ্ৰহণ কৰে ।

মৃত্যুৰ লগতে জীৱৰ দেহটোৰ অন্ত পৰে সঁচা ; কিন্তু জীৱৰ আত্মা হলে নিত্য অৰ্থাৎ চিৰস্থায়ী (অন্তৱন্ত ইমে দেহা নিত্যস্যোক্তাঃ শৰীৰিণঃ—গীতা) । সকলো জীৱৰ দেহত বাস কৰা যি আত্মা সি অবধ্য অৰ্থাৎ ইয়াক ধ্বংস কৰিব নোৱাৰি (দেহী নিত্যমৱধ্যোঽয়ং দেহে সৰ্ব্বস্য ভাৰত—গীতা) ।

বুদ্ধিমান মানুহে কোনো দূৰণি-বটীয়া ঠাইলৈ যাত্ৰা কৰোঁতে যি বাটেৰে গ'লে সোনকালে, সহজে আৰু নিৰাপদে সেই ঠাইত উপস্থিত হ'ব পৰা যাব, সেই কথাবোৰ ভালদৰে ভাবি-চিন্তি চায় আৰু উপযুক্ত লগৰীয়া আৰু বাটৰ সম্বল বিচাৰি লয় । কোনো এটা সাধাৰণ কথাতে যেতিয়া মানুহে ইমানবোৰ কথা ভাবি-চিন্তি চলিব লাগে—তেনেস্থলত দীঘলীয়া নানা সঙ্কটেৰে ভৰা জীৱন-যাত্ৰাত খোজ দিওঁতে প্ৰতিজন মানুহে জীৱনৰ উদ্দেশ্য কি, সংসাৰত কেনেদৰে চলিলে বিপদৰ হাত সাৰি লক্ষ্য স্থলত উপস্থিত হ'ব পৰা যাব ইত্যাদি অতি লাগতিয়াল কথাবোৰ যে দকৈ ভাবি চোৱা উচিত, তাক কোৱা নিষ্প্ৰয়োজন । যিসকল মানুহ চিন্তাহীন তেওঁলোকে এই

জীৱনটো অকল ভোগৰ কাৰণে বুলি ভাবি পুনৰ্জন্ম আৰু কৰ্ম-ফললৈ ভ্ৰূক্ষেপ নকৰি ইন্দ্ৰিয়ৰ তৃপ্তিকৰ ভোগবিলাসত ৰত হয় তাৰু ভাল-বেয়া, ন্যায়-অন্যায় বিচাৰ নকৰি জীৱন যাপন কৰে আৰু তাৰ দ্বাৰা আত্মাৰ অগ্ৰগতিত বিঘিনি ঘটায়। কিন্তু জ্ঞানী মানুহে এই জীৱনটো নিজ আত্মাৰ ক্ৰম-বিকাশৰ এটা সোপান মাত্ৰ—এই কথা জানি সংসাৰত সুপথে চলি নিজৰ ইহ আৰু পৰ দুয়োটা কালৰে কল্যাণ সাধে।

কৰ্মফল—মানুহৰ প্ৰতিটো কামৰে একোটা ফল ধৰে। যেনে পিয়াহত পানী খালে পিয়াহ পলায়; ভোকত ভাত খালে ভোক গুচে; জুইত হাত দিলে হাত পোৰে; বিহ খালে মৃত্যু ঘটে। তেনেকৈ মানুহৰ প্ৰতিটো কামৰে এটা ভাল বা বেয়া ফল নধৰাকৈ নাথাকে। ইয়াৰে নাম কৰ্মফল। কোনো কোনো কামৰ ফল ততালিকে ধৰে। যেনে চোকা বিহ খালে তেতিয়াই মৃত্যু ঘটে। কিন্তু অহিতকৰ আহাৰ ভোজনৰ কুফল হয়তো বহু বছৰৰ মূৰতহে দেখা দিব পাৰে। তেনেদৰে বহু কামৰ ফল ততালিকে নধৰে। কোনো কোনো কামৰ ফল আকৌ এই জন্মত দেখা নিদি পৰজন্মতো দেখা দিব পাৰে। ফল যেতিয়াই দেখা নিদিয়ক কিয়—মানুহে প্ৰতিটো কামৰে ফল এদিন নহয় এদিন ভুগিবই লাগিব—ই বিধাতাৰ বিধান আৰু হিন্দুধৰ্মৰ ই এটা স্থিৰ সিদ্ধান্ত।

শুভাশুভফলং কৰ্ম মনোৱাক্‌দেহসম্ভৱম্।
কৰ্মজা গতয়ো নৃণামুত্তমাধমমধ্যমাঃ॥

মনু

অৰ্থাৎ দেহ, বাক্য নাইবা মনেৰে মানুহে যিবোৰ সৎ বা অসৎ কাম কৰে, সেইবোৰ কামৰ ফল স্বৰূপে মানুহে উত্তম, মধ্যম বা অধম গতি পায়; অৰ্থাৎ নিজ নিজ কৰ্মই মানুহৰ জীৱনৰ গতি ঠিক কৰে।

ওপৰত কোৱা হৈছে,—মানুহে মৃত্যুৰ সময়ত কেৱল দেহটোহে এৰি যাব পাৰে। কিন্তু নিজ নিজ কৰ্মৰ ফল হলে এৰি যাব নোৱাৰে। মানুহে এই জীৱনত নাইবা আগৰ জীৱনত যিবোৰ পাপ-পুণ্য, বিদ্যা-বুদ্ধি, জ্ঞান বা প্ৰবৃত্তি অৰ্জন কৰে সেইবোৰ মৃত্যুৰ পিচত প্ৰাচীন কৰ্মসংস্কাৰ স্বৰূপে তেওঁৰ লগে লগে যায়।

এতেকে ভাল-বেয়া ফলৰ কথা নাভাবি গতানুগতিকভাৱে সংসাৰত চলা বুধিয়ক মানুহৰ কাম নহয়। খোৱা-লোৱাকে আদি কৰি জীৱনৰ দৈনন্দিন কাম, ধন-সম্পত্তি সংগ্ৰহ, আনৰ প্ৰতি আচৰণ ইত্যাদি সংসাৰৰ যাৱতীয় সৰু-বৰ কাম ফলাফলৰ বিষয়ে ধীৰ ভাৱে ভাবি-চিন্তিহে কৰিব লাগে, যাতে কোনো কামৰ কুফলে জীৱনৰ চৰম লক্ষ্যস্থলত উপস্থিত হ'বলৈ কৰা জীৱন-যাত্ৰাত ব্যাঘাত ঘটাব নোৱাৰে।

পথ-প্ৰদৰ্শক—কিন্তু সাধাৰণ বুদ্ধিৰ মানুহৰ পক্ষে নিজ বুদ্ধিৰে জীৱনৰ উদ্দেশ্য কি তাক বুজি লৈ জীৱন-যাত্ৰাৰ সুগম পথ বিচাৰি লোৱা আৰু কৰ্ত্তব্য-অকৰ্ত্তব্য বিচাৰ কৰি সংসাৰত চলা সহজ নহয়। সেই কাৰণেই যেন বিধতাৰ ইচ্ছা অনুসাৰে মানুহক আধ্যাত্মিক জগতত সুপথ দেখুৱাবলৈ পৃথিৱীৰ নানা ঠাইত যুগে যুগে বহু মহাপুৰুষৰ আৱিৰ্ভাৱ হৈছে—যিসকলৰ

নির্ম্মল চৰিত্ৰ আৰু উদাৰ শিক্ষাই মানুহক আধ্যাত্মিক উন্নতিৰ উচ্চতম শিখৰত উপস্থিত হ'বলৈ সক্ষম কৰিছে আৰু যিসকলৰ আদৰ্শ আৰু উপদেশে বহুতো ধৰ্মগ্ৰন্থ আৰু ধৰ্ম সম্প্ৰদায়ৰ সৃষ্টি কৰিছে। হিন্দুসমাজত যুগে যুগে এনেে বহু মহাত্মাৰ আবিৰ্ভাৱ হৈছে—যিসকলৰ আধ্যাত্মিক বাণীৰ বিমল জ্যোতিয়ে জগৎ উদ্ভাসিত কৰিছে, মানৱ জাতিক পৰম জ্ঞেয় পৰমেশ্বৰৰ সন্ধান দিছে, মানৱ জীৱনৰ লক্ষ্য কি তাৰ সম্ভেদ দিছে আৰু ধৰ্মৰ প্ৰকৃত পথ দেখুৱাই মানুহক জীৱন সাৰ্থক কৰাৰ উপায় দিছে।

হিন্দুধৰ্ম ঃ ভাৰতীয় কোনো পুৰণি পুথিত হিন্দুধৰ্ম বুলি কোনো ধৰ্মৰ উল্লেখ পোৱা নাযায়। অতি পুৰণি কালত ভাৰতৰ মানুহে হিন্দু বা হিন্দুধৰ্ম এই কথাষাৰ শুনা নাছিল। পশ্চিমৰ পৰা অহা বিদেশী মানুহে এই কথাষাৰ সৃষ্টি কৰিছে। ভাৰতৰ পশ্চিম ফালৰ পৰা অহা বিদেশী মানুহে প্ৰথমে বিখ্যাত সিন্ধু নৈ পায়হি আৰু বিকৃত ভাৱে 'সিন্ধু' শব্দটো' হিন্দু বুলি উচ্চাৰণ কৰিবলৈ ধৰে। আৰু তাৰে পৰা লাহে লাহে সিন্ধু নৈৰ ওচৰে-কাষৰে বসতি কৰা মানুহবিলাক শেষত ভাৰতীয় মানুহ মাত্ৰেই হিন্দু নামেৰে জনাজাত হৈ পৰে। আৰু সেই সময়ত ভাৰতীয় মানুহৰ যি ধৰ্ম আছিল, যি ধৰ্ম আজিও চলি আছে তাকে এই বিদেশীসকলে হিন্দুধৰ্ম নাম দিলে। সেই ধৰ্মৰ দৰাচলতে নাম হৈছে বৈদিক ধৰ্ম বা সনাতন ধৰ্ম। বেদৰ শিক্ষাৰ ভেটিত গঢ়ি উঠাৰ কাৰণে ইয়াক বৈদিক ধৰ্ম বোলে আৰু ইয়াৰ আধ্যাত্মিক শিক্ষা সনাতন তত্ত্বৰ ওপৰত প্ৰতিষ্ঠিত দেখি ইয়াক সনাতন ধৰ্মও বোলে।

পৃথিবীৰ সুপ্ৰতিষ্ঠিত ধৰ্মসমূহৰ ভিতৰত বৈদিক অৰ্থাৎ হিন্দুধৰ্ম সবাতকৈ পুৰণি। যি বেদ ইয়াৰ ভেঁটা সেই বেদৰ উদ্ভৱ হোৱাৰ সময় বহু প্ৰাচ্য আৰু পাশ্চাত্য পণ্ডিতৰ মতে, আজিলৈ অন্ততঃ সাত হাজাৰ বছৰতকৈও বেচি হ'ব।

পণ্ডিত শ্ৰীজৱাহৰলাল নেহৰুৱে তেওঁৰ জগদ্বিখ্যাত 'ডিস্কোভাৰি অৱ ইণ্ডিয়া' (Discovery of India) নামৰ ইংৰাজী গ্ৰন্থৰ এঠাইত কৈছে,—"মানৱ জাতিৰ যিবিলাক প্ৰাচীনতম গ্ৰন্থ আছে সেইবোৰৰ ভিতৰত ঋগ্বেদ সবাতকৈ পুৰণি। ইয়াত আমি মানৱ জাতিৰ চিন্তাৰ প্ৰথম প্ৰবাহ, ছন্দৰ সুমধুৰ লালিত্য আৰু প্ৰকৃতিৰ ৰহস্যবোধৰ আৰু সৌন্দৰ্য্য অনুভূতিৰ প্ৰথম নিদৰ্শন পাওঁ। ইয়াৰ স্তুতি-গীতিবোৰত, ডাঃ মেকনি কোলে কোৱাৰ দৰে, বিশ্ব-ব্ৰহ্মাণ্ডৰ ৰহস্য আৰু তত্ত্ব আৰু জগতত মানৱৰ স্থান স্থিৰ কৰিবলৈ কৰা মানুহৰ নিৰ্ভীক প্ৰচেষ্টাৰ প্ৰথম নিদৰ্শন পাওঁ। * * ঋগ্বেদত ভাৰতীয়সকলৰ আধ্যাত্মিক তত্ত্বানুসন্ধানৰ এটা আৰম্ভণি পাওঁ—যি গবেষণাৰ আজিও অন্ত পৰা নাই। * * প্ৰফেছাৰ উইণ্টাৰ নিট্‌চৰ মতে বৈদিক সাহিত্যৰ আৰম্ভণিৰ সময় খৃষ্টপূৰ্ব দুই হাজাৰ কিম্বা আঢ়ৈ হাজাৰ বছৰতকৈও বেচি হ'ব। এই মত মানিলে বৈদিক যুগ মহেঞ্জোদাৰো অৰ্থাৎ সিন্ধু উপত্যকাৰ সভ্যতাৰ যুগ পায় গৈ। * * সিন্ধু উপত্যকাৰ সভ্যতা আৰু আজিৰ ভাৰতৰ মাজত সুদীৰ্ঘ কাল এছোৱা অতীত হৈ গৈছে। * * কিন্তু তথাপি আমাৰ মনত এটা দৃঢ়বিশ্বাস সততে উদয় হয়—যিহে আজিৰ ভাৰতীয় সভ্যতাক সম্ভৱতঃ ছয়-সাত হাজাৰ বছৰৰ

আগৰ সিন্ধু উপত্যকাৰ মহেঞ্জোদাৰো সভ্যতাৰ সৈতে এডাল অবিচ্ছেদ্য যোগ-সূত্ৰেৰে সংযুক্ত কৰে।”

লোকমান্য তিলকে ঋগ্বেদত উল্লেখ কৰা নক্ষত্ৰৰ গতিলৈ লক্ষ্য কৰি বৈদিক যুগৰ সময় আজিৰ পৰা ৬৫০০ বছৰৰ কম নহ'ব বুলি নিৰ্দ্ধাৰণ কৰিছে আৰু অধ্যাপক জেকবিয়েও এই মত সমৰ্থন কৰিছে।

এনে প্ৰাচীন বৈদিক ধৰ্ম্মই বহু হাজাৰ বছৰ আগতে মানৱ জীৱনৰ চৰম লক্ষ্য কি, তাৰ সন্ধেদ দিছে আৰু সেই লক্ষ্যস্থলত উপস্থিত হ'বলৈ মানুহে জীৱন কেনেদৰে যাপন কৰিব লাগে,—তাৰো সঙ্কেত সুন্দৰকৈ দি গৈছে। আমি এই ক্ষুদ্ৰ পুথিখনিত মানুহ মাত্ৰৰে সবাতকৈ শ্ৰেষ্ঠ চিন্তাৰ বিষয়—এই কথা দুটা চমুকৈ আলোচনা কৰিম।

চতুৰ্বৰ্গ

চতুৰ্বৰ্গ—এই সংসাৰত মানুহে বৰ দকৈ ভাবিবলগীয়া মাই কথা হৈছে এই কেইটা,--ন্যায়ৰ পথত থাকি ধন সম্পত্তি উপাৰ্জ্জন কৰা; ধন-সম্পত্তি আৰু সংসাৰৰ সুখ-সম্পদ ভোগ কৰা; জীৱনৰ লক্ষ্য স্থিৰ কৰা আৰু সেই লক্ষ্যস্থলৰ উপস্থিত হ'বলৈ সুপথ বিচাৰি লোৱা। হিন্দু ধৰ্ম্মশাস্ত্ৰই এই মুখ্য কথা কেইটা পৰিপাটিকৈ চাৰিটা ভাগত ভগাইছে আৰু চাৰিটা নাম দিছে। সেইকেইটা হৈছে,—(১) ধৰ্ম, (২) অৰ্থ, (৩) কাম, আৰু (৪) মোক্ষ। এই বিষয় চাৰিটাৰ সমূহীয়া নাম হৈছে 'চতুৰ্বৰ্গ' বা 'পুৰুষাৰ্থ-

চতুষ্টয়' বা পুৰুষাৰ্থ চাৰিটা। 'ইয়াত পুৰুষাৰ্থ কথাষাৰৰ 'পুৰুষ' শব্দৰ অৰ্থ মানুহ আৰু 'অৰ্থ' শব্দৰ অৰ্থ হৈছে—প্ৰয়োজন বা অভিলাষৰ বস্তু। আৰু পুৰুষাৰ্থ কথাষাৰে সেই বিষয় বা কথা বুজায় যি মানুহৰ পৰম প্ৰয়োজনীয় বা বাঞ্ছনীয়। মানুহৰ অতি প্ৰয়োজনীয় এই বিষয় চাৰিটাৰ ভিতৰত ধৰ্ম, অৰ্থ আৰু কাম—এই তিনিটাক 'ত্ৰিবৰ্গ' আৰু মোক্ষেৰে সৈতে চাৰিওটাক 'চতুৰ্বৰ্গ' বোলে। 'ত্ৰিবৰ্গো ধৰ্ম কামাৰ্থা-শ্চতুৰ্বৰ্গঃ সমোক্ষকাঃ'। এই পুৰুষাৰ্থ চাৰিটাৰ ভিতৰত মোক্ষ সবাতকৈ শ্ৰেষ্ঠ। সেই কাৰণে মোক্ষক 'পৰম পুৰুষাৰ্থ' বোলে।

মানুহে ধৰ্মৰ পথত থাকি অৰ্থ অৰ্থাৎ ধন-সম্পত্তি উপাৰ্জন কৰিব আৰু ধৰ্মসঙ্গত ভাবে কাম অৰ্থাৎ গাৰ্হস্থ্য সুখ-সম্পদ আৰু ধন-সম্পত্তি ভোগ কৰিব আৰু জীৱনটো এনেদৰে পৰি-চালিত কৰিব যাতে ই পৰম পুৰুষাৰ্থ মোক্ষৰ অৰ্থাৎ পূৰ্ণ মনুষ্যত্ব বিকাশৰ অনুকূল হয়। চমুকৈ ক'বলৈ হ'লে এয়ে হৈছে চতুৰ্বৰ্গ-সাধন বা আদৰ্শ-জীৱন যাপন।

কোনো কোনো সমালোচকে অজ্ঞতাৰ বশত হিন্দুধৰ্মই মানুহক এই জীৱনৰ সুখ-স্বচ্ছন্দতাৰ পিনে পিঠি দি পৰকালৰ বিষয়ে চিন্তা কৰি সংসাৰত চলিবলৈ উপদেশ দিয়ে বুলি কৈ হিন্দু-ধৰ্মৰ ওপৰত অযথা দোষাৰোপ কৰে। হিন্দুধৰ্মই জীৱনৰ চৰম লক্ষ্য মোক্ষৰ ওপৰত বেচি গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছে আৰু এই জীৱনৰ কাৰ্য্য-কলাপে পৰিবৰ্ত্তী জীৱনত আত্মাৰ অগ্ৰগতিত যাতে বিঘিনি নঘটায় তালৈ চকু ৰাখি চলিবলৈ মানুহক উপদেশ দিছে সঁচা;

কিন্তু সেইবুলি এই জীৱনৰ সুখ-সম্ভোগলৈ পিঠি দিবলৈ নাইবা সাংসাৰিক কৰ্ত্তব্যৰ প্ৰতি অৱহেলা কৰিবলৈ মানুহক কেতিয়াও উৎসাহ বা উপদেশ দিয়া নাই। অইন কি সন্ন্যাস আশ্ৰমৰ পক্ষপাতী মনুৱে পৰ্য্যন্ত ইহকালৰ সুখ-সম্ভোগৰ প্ৰতি মনোযোগ দিবলৈ দৃঢ় ভাবে উপদেশ দৈছে।

ধৰ্মাৰ্থাৱুচ্যতে শ্ৰেয়ঃ কামাৰ্থৌ ধৰ্ম এৱ চ।
অৰ্থএৱেহ ৱা শ্ৰেয়স্ত্ৰিৱৰ্গ ইতি তু স্থিতিঃ॥

মনু

অৰ্থাৎ কোনোৱে ধৰ্ম আৰু অৰ্থকে শ্ৰেয় বুলিছে, কোনোৱে আকৌ কামকে শ্ৰেয় বুলিছে; কোনোৱে অকল অৰ্থকে শ্ৰেয় বুলিছে; কিন্তু পৰস্পৰৰ অবিৰোধী ধৰ্ম, অৰ্থ আৰু কাম—এই আটাই কেইটাই বাঞ্ছনীয়—এয়ে হৈছে সিদ্ধান্ত।

অনধীত্য দ্বিজো বেদাননুৎপাদ্য তথা সুতান্।
অনিষ্ট্বা চৈব যজ্ঞৈশ্চ মোক্ষমিচ্ছন্ ৱ্ৰজত্যধঃ॥ মনু

অৰ্থাৎ বেদ অধ্যয়ন নকৰি অৰ্থাৎ অধ্যাত্ম জ্ঞান উপাৰ্জ্জন নকৰাকৈ, গৃহস্থাশ্ৰম গ্ৰহণ নকৰাকৈ আৰু যজ্ঞাদি ধৰ্ম কাৰ্য নকৰাকৈ যিসকলে মোক্ষ লাভৰ আঁশাত সন্ন্যাস আশ্ৰম গ্ৰহণ কৰে সেইসকলৰ অধঃপতন ঘটে।

(১) ধৰ্ম

ধৰ্ম— ধৰ্ম শব্দৰ সাধাৰণ অৰ্থ সততা, ন্যায়পৰায়ণতা নৈতিকতা বা কৰ্ত্তব্যপৰায়ণতা। আৰু ধৰ্ম আচৰণ কৰা বা ধৰ্মত থকা কথাষাৰৰ অৰ্থ হৈছে—ন্যায়-অন্যায় বিচাৰ কৰি

সৎপথত থাকি সংসাৰৰ সকলো কৰ্ত্তব্য কাম কৰা। গীতাই মানুহৰ নিজ কৰ্ত্তব্য পালনকে ধৰ্ম আচৰণৰ এটা প্ৰধান উপায় বুলিছে।

যতঃ প্ৰবৃত্তিৰ্ভূতানাং যেন সৰ্বমিদং ততম্।
স্বকৰ্মণা তমভ্যৰ্চ্য সিদ্ধিং বিন্দতি মানবঃ॥
গীতা

অৰ্থাৎ যিজনাৰ পৰা সকলো প্ৰাণী আৰু সকলো সৃষ্ট পদাৰ্থৰ উদ্ভৱ হৈছে, যিজনাই এই বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ড বিয়পি আছে—নিজ নিজ কৰ্ত্তব্য কাম কৰি থাকিলে সেইজনাক পূজা কৰা হয় আৰু তাৰে পৰা মানুহে মোক্ষ লাভ কৰিব পাৰে।

মানৱ জীৱনৰ সাৰ্থকতা ধৰ্মৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। সেই কাৰণে হিন্দুধৰ্মই পুৰুষাৰ্থ চাৰিটাৰ ভিতৰত ধৰ্মক প্ৰথম ঠাই দিছে।

ওপৰত উল্লেখ কৰা হৈছে যে, জীৱ জগতত বুদ্ধিয়ে মানুহক অতি উচ্চ স্থান দিছে। কথাটো সঁচা হলেও বুদ্ধিয়ে মানুহ আৰু পশু পক্ষীৰ মাজত প্ৰভেদ নঘটায়। পশু-পক্ষীয়েও অনেক সময়ত তীক্ষ্ণ বুদ্ধিৰ পৰিচয় দিয়ে। আত্মৰক্ষা, সন্তান পালন আৰু আহাৰ সংগ্ৰহৰ বিষয়ত কোনো কোনো পশু-পক্ষীয়ে মানুহতকৈ কম বুদ্ধিৰ পৰিচয় নিদিয়ে। কিন্তু বুদ্ধি থাকিলেও পশু-পক্ষীয়ে ন্যায়-অন্যায় বিচাৰ কৰি চলিবলৈ নাজানে। মানুহে ভাল-বেয়া ন্যায়-অন্যায় বিচাৰ কৰি চলিব পাৰে। ইয়াতে মানুহ আৰু পশু-পক্ষীৰ মাজত প্ৰকৃত

প্ৰভেদ। মানুহে কেৱল নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ হিত সাধনতে জীৱন নকটায়। মানুহে আপোনজনৰ বাহিৰেও সমাজৰ আৰু পৃথিৱীৰ আন আন মানুহৰ, আনকি জীৱ-জগতৰো কল্যাণ কামনা কৰে। গীতাৰ ভাষাত ক'বলৈ হ'লে ক'ব লাগিব মানুহেহে মাত্ৰ 'লোক-সংগ্ৰহ' অৰ্থাৎ জগতৰ কল্যাণ সাধনত প্ৰবৃত্ত হ'ব পাৰে। ইয়াতেই মানুহৰ মনুষ্যত্ব নিৰ্ভৰ কৰে।

আহাৰ-নিদ্ৰা-ভয়-মৈথুনং চ
সামান্যমেতদ্ পশুভিৰ্নৰাণাং,
ধৰ্মো হি তেষামধিকো বিশেষো
ধৰ্মেণহীনা পশুভিঃ সমানা।

হিতোপদেশ

আহাৰ, নিদ্ৰা, ভয়, মৈথুন আদি কামত মানুহ আৰু পশুৰ মাজত কোনো প্ৰভেদ নাই ; ধৰ্মই মাথোন মানুহৰ বিশেষত্ব। যিজন ধৰ্মপৰায়ণ নহয়, সেইজন মানুহ পশুৰ সমান।

সৰ্বেহত্ৰ সুখিনঃ সন্তু সৰ্বে সন্তু নিৰাময়াঃ।
সৰ্বে ভদ্ৰাণি পশ্যন্তু ন কশ্চিদ্ দুঃখভাগ্ভবেৎ ॥

মহাভাৰত

সকলোৱে সুখী হওক, সকলোৱে ৰোগ আৰু বিপদৰ পৰা মুক্ত থাকক ; সকলোৱে সকলো প্ৰকাৰে মঙ্গল হওক ; কোনোৱে যেন দুখ ভুগিব নালাগে।

সৰ্বঃ তৰতু দুৰ্গাণি সৰ্বো ভদ্ৰাণি পশ্যতু।
সৰ্বঃ তদ্বুদ্ধিমাপ্নোতু সৰ্বঃ সৰ্বত্ৰ নন্দতু ॥

সকলোৱে বিপদৰ পৰা তৰক ; সকলোৰে কল্যাণ হওক ; সকলোৰে বুদ্ধি শুভ হওক ; সকলো সকলো প্ৰকাৰে আনন্দত থাকক ।

বেদে মানুহক এনেদৰে জগতৰ কল্যাণ কামনা কৰিবলৈ আৰু ক্ষুদ্ৰ মানুহ গুচি মহামানৱ হ'বলৈ উপদেশ দিছে । কেৱল মানুহেহে এনে উপদেশ পালিব পাৰে আৰু ক্ষুদ্ৰ আপোন-পৰ বুদ্ধি অতিক্ৰম কৰি বিশ্বপ্ৰেমিক মহাত্মা হ'ব পাৰে। দৰাচলতে এয়ে হৈছে ধৰ্ম্মবৃক্ষৰ অমৃতময় ফল ।

ধৰ্মৰ ভেঁটি—হিন্দুধৰ্মৰ মতে ধৰ্মৰ লক্ষণ, মূল বা ভেঁটি চাৰিটা,—বেদ, স্মৃতি, সদাচাৰ আৰু বিবেক । এই কেইটাই সংসাৰত যি বাটেৰে গ'লে মানুহ ধৰ্মৰ পথত থাকিব পাৰে সেই বাট দেখুৱাই দিয়ে, মানুহক কৰ্ত্তব্য-অকৰ্ত্তব্য বিচাৰত সাহায্য কৰে। সেই কাৰণে এই কেইটাক ধৰ্মৰ লক্ষণ বোলা হয় ।

বেদঃ স্মৃতিঃ সদাচাৰঃ স্বস্য চ প্ৰিয়মাত্মনঃ
এতচ্চতুৰ্বিধং প্ৰাহুঃ সাক্ষাদ্ধৰ্মস্য লক্ষণম্ ॥ মনু

বেদ, স্মৃতি, সদাচাৰ আৰু আত্ম-তুষ্টি—এই চাৰিটাক সাক্ষাৎ ধৰ্মৰ লক্ষণ বোলা হয়।

এই কথাকে মনুৱে আন প্ৰকাৰেও প্ৰকাশ কৰিছে ।

বেদোঽখিলো ধৰ্মমূলং স্মৃতিশীলে চ তদ্‌বিদাম্ ।
আচাৰশ্চৈৱ সাধূনামাত্মনস্তুষ্টিৰেৱ চ । মনু

সমগ্ৰ বেদ, বেদবিদ্‌সকলৰ স্মৃতি, সৎ লোকৰ চৰিত্ৰ আৰু আচৰণ আৰু আত্মতুষ্টি বা আত্মপ্ৰসাদ—এই কেইটা ধৰ্মৰ মূল ।

১। **বেদ**—বেদৰ আন' এটা নাম শ্ৰুতি। বেদ হিন্দু ধৰ্মৰ আদি আৰু সবাতকৈ শ্ৰেষ্ঠ গ্ৰন্থ। সকলো সম্প্ৰদায়ৰ হিন্দুৱে প্ৰত্যক্ষ বা পৰোক্ষভাবে বেদ মানে। বেদৰ ধৰ্ম মানৱ ধৰ্ম। ইয়াত জাতিবৰ্ণনিৰ্বিশেষে মানুহ মাত্ৰৱে অধিকাৰ আছে। বেদতে এই কথা স্পষ্টকৈ কৈ থৈছে।

ওঁ যথেমাং ৱাচং কল্যাণীমাৱদানি জনেভ্যঃ।

যজুৰ্বেদ

অৰ্থাৎ বেদৰ কল্যাণময় উপদেশ মানুহ মাত্ৰৰে কাৰণে। বেদ চাৰিখন,—ঋক্, যজুঃ, সাম আৰু অথৰ্ব। প্ৰতিখন বেদৰে বহুতো শাখা-প্ৰশাখা আছে। বেদসমূহ দুটা প্ৰধান ভাগত বিভক্ত,—কৰ্মকাণ্ড আৰু জ্ঞানকাণ্ড। কৰ্মকাণ্ডত যাগ-যজ্ঞ আদিৰ বহুতো বিধি-ব্যৱস্থা আছে আৰু জ্ঞানকাণ্ডত জ্ঞান-বিজ্ঞান আৰু নানা আধ্যাত্মিক তত্ত্বৰ কথা আছে। **উপনিষদবিলাক** জ্ঞানকাণ্ডৰ অন্তৰ্গত। উপনিষদ সংখ্যাত বহুতো হ'লেও ১৩ খনহে পণ্ডিতসকলে প্ৰামাণ্য বুলি গ্ৰহণ কৰিছে। সেই কেইখন হৈছে,—বৃহদাৰণ্যক, ছান্দোগ্য, ঈশ, কেন, তৈত্তিৰিয়, কঠ, মুণ্ডক, শ্বেতাশ্বতৰ, প্ৰশ্ন, মাণ্ডুক্য, ঐতৰেয়, কৌশিতকি আৰু মৈত্ৰী। কিন্তু আচাৰ্য্য শঙ্কৰে শেষৰ দুখনৰ ভাষ্য নকৰি বাকী কেইখনৰহে ভাষ্য কৰিছে। সেই কাৰণে কোনো কোনো পণ্ডিতে এই উপনিষদ দুখনৰ প্ৰামাণ্যৰ বিষয়ে সন্দেহ কৰে। বেদৰ আধ্যাত্মিক শিক্ষা যাইকৈ উপনিষদ্-বিলাকত নিহিত হৈ আছে। সেই কাৰণে উপনিষদবিলাকে

'বেদৰ সাৰ' এই নাম পাইছে । 'চতুৰ্ণামপি ৱেদানাং যথোপনিষদঃ শিৰঃ ।' উপনিষদ্‌সমূহ চাৰিও বেদৰ শিৰ অৰ্থাৎ উত্তমাঙ্গ-স্বৰূপ ।' (বৃহ ১।৪।২১)।

ওপৰত বেদ যে অতি পুৰণি গ্ৰন্থ তাক বহুলাই কোৱা হৈছে । বেদ অতি বিশাল বহুত গ্ৰন্থৰ সমষ্টি । সমগ্ৰ বেদ অধ্যয়ন কৰি বেদৰ শিক্ষা আয়ত্ত কৰা সাধাৰণ পাঠকৰ কিয় ডাঙৰ ডাঙৰ পণ্ডিতৰ পক্ষেও সহজ নহয় । সেই কাৰণে পুৰণি কালৰে পৰা পণ্ডিতসকলে উজু ভাষাত উপাখ্যান বা ইতিহাসৰ আকাৰে আৰু আন নানা উজু উপায়ে বেদৰ শিক্ষা সৰ্বসাধাৰণৰ মাজত প্ৰচাৰ কৰি আহিছে । সেই যত্নৰ ফলত মহাভাৰত, ৰামায়ণ, বহুতো পুৰাণ আৰু অইন বহুত ধৰ্মগ্ৰন্থৰ উদ্ভৱ হৈছে । সেইবোৰৰ ভিতৰত মহাভাৰত সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ । সেই বাবে মহাভাৰতে 'পঞ্চম বেদ' নাম পাইছে । আৰু ই সকলো শ্ৰেণীৰ হিন্দুৰ মাজত গভীৰ শ্ৰদ্ধা আৰু সমাদৰ পাই আহিছে ।

গীতা—শ্ৰীমদ্ভগৱদ্ গীতা এই পঞ্চম বেদ মহাভাৰতৰ অন্তৰ্গত । গীতা বেদৰ সংক্ষিপ্ত সাৰ । আচাৰ্য্য শঙ্কৰে গীতাক বৈদিক শিক্ষাৰ সাৰ-সংগ্ৰহ বুলিছে । 'গীতা শাস্ত্ৰং সমস্ত বেদাৰ্থসাৰ সংগ্ৰহভূতম্' বুলি কৈ আচাৰ্য্যই গীতাক বেদৰ ঠাইত আসন দিছে । আৰু গীতাই সকলো সম্প্ৰদায়ৰ হিন্দুৰ মাজত বেদৰ সমানে মান পাই আহিছে ।

হিন্দুধৰ্ম, বেদ আৰু গীতাৰ বিষয়ে মহাত্মা গান্ধীয়ে কোৱা কথাখিনি ইয়াতে তুলি দিয়া অসঙ্গত নহ'ব । মহাত্মাই

কৈছে,—“মোৰ মনত সনাতন হিন্দুধৰ্ম হৈছে সেই ধৰ্ম, যি ধৰ্ম বেদ আৰু বেদৰ পৰবৰ্ত্তী ধৰ্মগ্ৰন্থসমূহৰ ওপৰত ভেঁটি কৰি প্ৰাক্‌ঐতিহাসিক যুগৰ পৰা পুৰুষানুক্ৰমে চলি আহিছে। * * ঈশ্বৰক যেনেকৈ কোনো সংজ্ঞাৰে বুজাব নোৱাৰি হিন্দুধৰ্মকো তেনেকৈ কোনো সংজ্ঞাৰে বুজাব পৰা নাযায়। * * বেদৰ পিচত অতি মহান্ অতি উচ্চমনা মহাপুৰুষ এজনাৰ আবিৰ্ভাব হ'ল—যিজনাই হিন্দু জগতৰ কাৰণে গভীৰ দাৰ্শনিক তত্ত্বপূৰ্ণ অথচ সৰলচিতীয়া জ্ঞানপিপাসুসকলৰ বোধগম্য হিন্দু-শাস্ত্ৰৰ সাৰ-সংগ্ৰহ আৰু সমন্বয়স্বৰূপ গীতাগ্ৰন্থৰ সৃষ্টি কৰিলে। গীতায়ে হৈছে একমাত্ৰ ধৰ্মশাস্ত্ৰ, যাক হিন্দুমাত্ৰেই মানে। হিন্দুৰ আন সমুদায় ধৰ্মগ্ৰন্থ ধ্বংস হ'লেও সাত শ শ্লোকৰ অমৰ গীতাখন হিন্দুধৰ্ম কি আৰু মানুহে ধৰ্ম পালিব লাগে কেনেকৈ তাক ক'বলৈ সমৰ্থ হব।” (টুণ্ডেলকাৰৰ মহাত্মা গান্ধীৰ জীৱন-চৰিতৰ পৰা)।

পুৰাণ—পুৰাণবিলাকে বেদৰ শিক্ষাকে অৱলম্বন কৰি মানুহৰ নিজৰ প্ৰতি আৰু সমাজৰ প্ৰতি কি কৰ্ত্তব্য, কি অকৰ্ত্তব্য তাৰ বিষয়ে বিচাৰ কৰিছে। পুৰাণৰ শিক্ষাই আৰু তাৰ নায়ক-নায়িকাসকলৰ নিৰ্মল চৰিত্ৰই সৰ্বসাধাৰণ হিন্দুৰ চৰিত্ৰ-গঠনত আৰু ধৰ্ম আচৰণত যি প্ৰৱল প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰিছে, তাক অস্বীকাৰ কৰা টান। পুৰাণ সংখ্যাত বহুতো। তাৰ ভিতৰত ১৮ খন পুৰাণ প্ৰধান। সেই অষ্টাদশ পুৰাণ হৈছে,—শ্ৰীমদ্ভাগৱত পুৰাণ, বিষ্ণুপুৰাণ, গৰুড়পুৰাণ, বামনপুৰাণ, ব্ৰহ্ম-

বৈবৰ্ত্তপুৰাণ, ব্ৰহ্মপুৰাণ, পদ্মপুৰাণ, শিৱপুৰাণ, নাৰদপুৰাণ, মাৰ্ক- ণ্ডেয়পুৰাণ, স্কন্দপুৰাণ, কুৰ্মপুৰাণ, মৎসপুৰাণ, ব্ৰহ্মাণ্ডপুৰাণ, অগ্নিপুৰাণ, ভবিষ্যপুৰাণ, বৰাহপুৰাণ আৰু লিঙ্গপুৰাণ।

পুৰাণবিলাকৰ সৰহভাগেই আকাৰত অতি বিৰাট। এই অষ্টাদশ পুৰাণৰ মুঠ শ্লোক সংখ্যা ৪ লাখ। 'এৱং পুৰাণ- সন্দোহশ্চতুৰ্লক্ষ উদাহৃতঃ' (ভাগৱত পুৰাণ ১২।১৩।৯)।

(২) **স্মৃতি**—স্মৃতিৰ আন এটা নাম সংহিতা। স্মৃতিবোৰ হৈছে বেদৰ শিক্ষাকে অৱলম্বন কৰি যাইকৈ সমাজ শাসনৰ কাৰণে ৰচনা কৰা ধৰ্মশাস্ত্ৰ। সমাজ সংযত আৰু শৃঙ্খলাবদ্ধকৈ ৰখা আৰু মানুহে নিজৰ প্ৰতি আৰু সমাজৰ প্ৰতি পালিব- লগীয়া কৰ্ত্তব্যৰ নিৰ্দেশ দিয়াটোৱে হৈছে সংহিতাবোৰৰ প্ৰধান লক্ষ্য।

সময়ৰ গতিত ৰাজনৈতিক, অৰ্থনৈতিক আৰু ৰাষ্ট্ৰবিপ্লৱ আদিৰ পৰা সমাজত নতুন নতুন অৱস্থাৰ উদ্ভৱ হয়। আৰু তাৰ লগে লগে সংহিতাবোৰৰ ব্যৱস্থাও সাল-সলনি কৰিব- লগীয়া হৈ পৰে আৰু সমাজৰ সু পৰিচালনাৰ বাবে নতুন নতুন ব্যৱস্থা কৰিবলগীয়া হয়। সেই কাৰণেই হিন্দুধৰ্মত বহুতো সংহিতাৰ সৃষ্টি হৈছে। বিখ্যাত সংহিতাকাৰ মনুৱে নিজেই এই কথা সমৰ্থন কৰি গৈছে।

অন্যে কৃতযুগে ধৰ্মস্ত্ৰেতায়াং দ্বাপৰেঽপৰে।
অন্যে কলিযুগে নৃণাং যুগহ্ৰাসানুৰূপতঃ॥

মনু

অৰ্থাৎ সত্য যুগত এক ৰকম ধৰ্ম (সমাজ শাসনৰ ব্যৱস্থা), ত্ৰেতাত এক ৰকম, দ্বাপৰত এক ৰকম আৰু কলিযুগত আন একৰকম ; যুগৰ হ্ৰাসানুসাৰে এনে পৰিবৰ্ত্তন ঘটি থাকে ।

স্মৃতিৰো সংখ্যা বহুত । তাৰে ভিতৰত এই কেইখন প্ৰধান,—

মন্বত্ৰিবিষ্ণুহাৰীত যাজ্ঞবল্ক্যোশনাঽঙ্গিৰা ।
যমাপস্তম্বসংবৰ্তা কাত্যায়ন বৃহস্পতি ॥
পৰাশৰব্যাসশাঙ্খলিখিতা দক্ষগৌতমৌ ।
শাতাতপো বশিষ্ঠশ্চ ধৰ্মশাস্ত্ৰ প্ৰযোজকাঃ ॥

যাজ্ঞৱল্ক্যসংহিতা

অৰ্থাৎ মনু, অত্ৰি, বিষ্ণু, হাৰীত, যাজ্ঞবল্ক্য, উশনা, অঙ্গিৰা, যম, আপস্তম্ব, সংবৰ্তা, কাত্যায়ন, বৃহস্পতি, বশিষ্ঠ, ব্যাস, শাঙ্খ-লিখিত, দক্ষ, গৌতম, শাতাতপ আৰু পৰাশৰ—এই কেইজন ধৰ্মশাস্ত্ৰ প্ৰযোজক ।

ইয়াত বাহিৰেও নাৰদ, বৌধায়ন প্ৰভৃতি আৰু কেইজন মান লেখত লবলগীয়া সংহিতাকাৰ আছে ।

৩। **সদাচাৰ**—মানুহৰ কৰ্ত্তব্য-অকৰ্ত্তব্য বিচাৰ কৰাৰ আন এটা উপায় হৈছে, সদাচাৰ । ই ধৰ্মৰ লক্ষণ নিৰ্ণয় কৰাৰ সহজ উপায় । বহু কালৰ পৰা সমাজত চলি অহা সজ নীতি-নিয়মেই সদাচাৰ । সৰহ ভাগ সদাচাৰৰে ভেঁট হৈছে, সৎলোকৰ আচৰণ আৰু সমাজে মানি লোৱা কোনো স্মৃতি বা পুৰাণৰ ব্যৱস্থা । সৰ্বসাধাৰণৰ মাজত সংহিতাৰ ব্যৱস্থাতকৈও কেতিয়াবা

কেতিয়াবা সদাচাৰৰ প্ৰভাৱ বেচি। সেই কাৰণে কেতিয়াবা কৰ্ত্তব্য-অকৰ্ত্তব্যৰ বিষয়ে সন্দেহ জন্মিলে 'মহাজনো যেন গতঃ স পন্থা' অৰ্থাৎ সাধুপুৰুষসকলৰ আচৰণেই পথ-প্ৰদৰ্শক বুলি জ্ঞানীলোকে মত দিয়ে। কিন্তু বহুদিনৰে পৰা চলি আহিলেও নীতি-বিৰুদ্ধ কোনো আচাৰেই পালনীয় হ'ব নোৱাৰে। আচাৰ পালনৰ যোগ্য হ'ব লাগিলে সি সৎ হ'ব লাগিব।

মানুহৰ চৰিত্ৰ গঠনত আচাৰৰ প্ৰভাৱ বৰ বেচি। তলৰ বচন কেইটাই এই কথা ন-দি কয়।

'নকুলং কুলমিত্যাহু আচাৰং কুলমুচ্যতে।'

অৰ্থাৎ কোনো উচ্চ বংশত জন্মিলেই কোনোৱে কুলীন বা সৎলোক হ'ব নোৱাৰে, যদিহে তেওঁৰ আচাৰ-ব্যৱহাৰ সৎ নহয়।

আচাৰঃ পৰমো ধৰ্মঃ। মনু
ধৰ্মমূলং নিষেবেত সদাচাৰমতন্ত্ৰিতঃ।
আচাৰাল্লভতে হ্যায়ুৰাচাৰাদীপ্সিতাঃ প্ৰজাঃ।
আচাৰাদ্ধনমক্ষয্যমাচাৰো হন্ত্যলক্ষণম্॥ মনু

অৰ্থাৎ আচাৰ ধৰ্মৰ মূল। সদাচাৰ ধৰ্মৰ গুৰি; ইয়াক যত্নপূৰ্বক পালন কৰিবা। যিজন সদাচাৰপৰায়ণ তেওঁ দীৰ্ঘায়ু হয়, মনোমত সন্তান পায় আৰু অক্ষয় ধন লাভ কৰে; সদাচাৰে মানুহৰ অমঙ্গল নাশ কৰে।

গৃহস্থেন সদা কাৰ্যমাচাৰ পৰিপালনম্। মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ

গৃহস্থসকলে সদায় আচাৰ পালন কৰিব লাগে।

উষিত্বা যত্ৰ তত্ৰাপি স্বাচাৰং ন পৰিবৰ্জয়েৎ।
সৎকৰ্মাণি প্ৰকুৰ্বীতেতি ধৰ্মস্ত নিৰ্ণয়ঃ॥ পৰাশৰ সংহিতা

• অৰ্থাৎ মানুহে ভাল কাম কৰিব লাগে আৰু য'তেই নাথাকক কিয় নিজৰ পালনীয় সদাচাৰ কেতিয়াও এৰিব নালাগে ; ই ধৰ্মৰ সিদ্ধান্ত ।

দুৰাচাৰো হি পুৰুষো লোকে ভৱতি নিন্দিতঃ।
দুঃখভাগী চ সততং ব্যাধিতোঽল্পায়ুৰেৱ চ ॥ মনু

অৰ্থাৎ দুৰাচাৰী মানুহ সমাজত নিন্দাৰ পাত্ৰ হয়, ব্যাধিগ্ৰস্ত আৰু অল্পায়ু হয় ; তেনে মানুহৰ দিন দুখতে যায় ।

ধৰ্মোঽস্য মূলান্যসৱঃ প্ৰকাণ্ডো বিতানি শাখাশ্ছদনানি কামাঃ।
যশাংসি পুষ্পাণি ফলঞ্চ পুণ্যং অসৌ সদাচাৰ তৰুৰ্মহীয়ান্ ॥

অৰ্থাৎ সদাচাৰ এজোপা বৃহৎ বৃক্ষৰ নিচিনা ; ইয়াৰ শিপাবোৰ হৈছে ধৰ্ম ; গুৰি গছ ডাল হৈছে আয়ুস ; ডালবোৰ হৈছে ধন-ঐশ্বৰ্য ; পাতবোৰ হৈছে কাম ; ফুলবোৰ হৈছে যশস্যা আৰু ফলবোৰ হৈছে পুণ্য ।

৪। **বিবেক**—কেতিয়াবা কেতিয়াবা কৰ্ত্তব্য-অকৰ্ত্তব্য বিচাৰৰ সময়ত শাস্ত্ৰকাৰসকলৰ মাজত মতভেদ দেখা যায় । যেনে বিয়াৰ বয়স, বিধবাৰ বিবাহ, খাদ্যাখাদ্য বিচাৰ, সমুদ্ৰযাত্ৰাৰ বিধেয়তা ইত্যাদি বিষয়ক মতভেদ । তেনেদৰে সদাচাৰ কি, অসৎ আচাৰ কি, তাৰ বিচাৰ কৰোঁতেও অনেক সময়ত জটিল প্ৰশ্ন উঠে । কেতিয়াবা আকৌ কোনো প্ৰশ্নৰ শাস্ত্ৰীয় ব্যৱস্থা নাথাকিবও পাৰে—এনে অৱস্থাত কৰ্ত্তব্য-অকৰ্ত্তব্য বিচাৰত ধৰ্ম-শাস্ত্ৰই মানুহক পূৰ্ণ স্বাধীনতা দিছে আৰু নিজৰ বিবেক-

বুদ্ধিৰ নিৰ্দেশমতে চলিবলৈ উপদেশ দিছে। বিবেক অৰ্থাৎ ভাল-বেয়া বিচাৰ কৰা শক্তি হৈছে প্ৰত্যেকজন মানুহৰ অন্তৰত পৰমেশ্বৰে প্ৰতিষ্ঠা কৰা এটা জ্ঞানৰ বন্তি। ই পাশৱিক প্ৰেৰণাৰ পিচে পিচে নগৈ ন্যায়ৰ পথত চলিবলৈ মানুহক অনুপ্ৰেৰণা দিয়ে। বিবেকৰ ইঙ্গিতমতে চলিলে মানুহ ভ্ৰান্তিত পৰাৰ সম্ভাৱনা কম। সেই কাৰণে হিন্দুধৰ্মই বিবেক-বুদ্ধিক ধৰ্ম-অধৰ্ম বিচাৰৰ এটা ঘাই উপায় বুলিছে।

> কেৱলং শাস্ত্ৰমাশ্ৰিত্য ন কৰ্ত্তব্যো বিনিৰ্ণয়ঃ।
> যুক্তিহীনবিচাৰেণ ধৰ্মহানি প্ৰজায়তে॥
>
> বৃহস্পতি সংহিতা

অৰ্থাৎ কেৱল শাস্ত্ৰৰ ব্যৱস্থা চাই কৰ্ত্তব্য-অকৰ্ত্তব্য নিৰ্ণয় কৰিলে নহ'ব; যুক্তিৰ পিনেও চাব লাগিব। বিচাৰ যুক্তিহীন হ'লে ধৰ্মহানি হয়।

> বেদোঽখিলো ধৰ্মমূলং স্মৃতিশীলে চ তদ্বিদাম্।
> আচাৰশ্চৈব সাধূনামাত্মনস্তুষ্টিৰেৱ চ॥ মনু

অৰ্থাৎ সমগ্ৰ বেদ, বেদজ্ঞসকলৰ স্মৃতি আৰু চৰিত্ৰ, সাধুসকলৰ আচৰণ আৰু আত্মতুষ্টি অৰ্থাৎ বিবেক এই কেইটা ধৰ্মৰ মূল।

> সত্যপূতং ৱদেদ্বাক্যং মনঃপূতং সমাচৰেৎ। মনু

অৰ্থাৎ সত্যপূত অৰ্থাৎ সঁচা কথা কবা আৰু মনঃপূত অৰ্থাৎ বিবেকসম্মত আচৰণ কৰিবা।

> যৎকৰ্ম কুৰ্ব্বতোঽস্য স্যাৎ পৰিতোষঽন্তৰাত্মনঃ।
> তৎ প্ৰযত্নেন কুৰ্ব্বীত বিপৰীতন্তু বৰ্জয়েৎ॥ মনু

• অর্থাৎ যি কাম কৰিলে অন্তৰাত্মাৰ সন্তোষ জন্মে তেনে কাম যত্নপূৰ্ব্বক কৰিবা ; আৰু যি কাম তাৰ বিপৰীত তেনে কাম বর্জন কৰিবা ।

ধৰ্ম-অধৰ্মৰ ফল—ওপৰত ধৰ্ম কি আৰু ধৰ্মৰ পথ কিহে দেখুৱায় তাৰ বিষয়ে চমুকৈ আলোচনা কৰা হ'ল । এতিয়া ধৰ্ম আৰু অধৰ্মৰ যিবোৰ ফল সেই বিষয়ে শাস্ত্ৰৰ গোটাচেৰেক বচন পাঠকসকললৈ আগবঢ়াই আমি চতুৰ্বৰ্গৰ প্ৰথম বৰ্গ ধৰ্মৰ বিষয়ে আমাৰ ক'বলগীয়া কথাৰ সামৰণি মাৰোঁ ।

> এক এৱ সুহৃদ্‌ধৰ্মো নিধনেঽপ্যনুযাতি যঃ ।
> শৰীৰেণ সমং নাশং সৰ্বমন্যদ্ধি গচ্ছতি ॥ মনু

অর্থাৎ ধৰ্মই মানুহৰ শ্ৰেষ্ঠ সুহৃদ ; মৃত্যুৰ পিচতো ই লগত যায় ; আন সকলোৱে শৰীৰটোৰ দৰে মানুহক এৰা দিয়ে ।

> একঃ প্ৰজায়তে জন্তুৰেক এৱ প্ৰলীয়তে ।
> একোঽনুভুঙ্‌ক্তে সুকৃতমেক এৱ চ দুষ্কৃতম্ ॥ মনু

অর্থাৎ জীৱে অকলে জন্মে আৰু মৰেও অকলে আৰু নিজৰ সৎ আৰু অসৎ কামৰ ফলো অকলৈ ভোগে অৰ্থাৎ স্ত্ৰীপুত্ৰ বা বন্ধু-বান্ধৱে তাৰ ভাগ নলয় ।

> অধাৰ্মিকো নৰো যো হি যস্য চাপ্যনৃতং ধনম্ ।
> হিংসাৰতশ্চ যে নিত্যং নেহাসৌ সুখ মেধতে ॥ মনু

অর্থাৎ যিজন অধাৰ্মিক, অন্যায় উপায়ে যিজনে ধন উপাৰ্জ্জন কৰে, যিজন হিংসাত ৰত—তেনে মানুহৰ সংসাৰত সুখ নাই ।

নাধৰ্মচৰিতো লোকে সদ্যঃ ফলতি গৌৰিৱ।
শনৈৰাবৰ্তমানস্তু কৰ্তুৰ্মূলানি কৃন্ততি।
অধৰ্মে নৈধতে তাৱৎ ততো ভদ্ৰাণি পশ্যতি।
ততঃ সপত্নান্ জয়তি সমূলস্তু বিনশ্যতি॥ মনু

অৰ্থাৎ মাটিত গছৰ গুটি পোতা মাত্ৰকে ফল নিদিয়ে। তেনে দৰে অধৰ্মৰ ফলো ততালিকে নধৰিব পাৰে; কিন্তু অধৰ্ম আচৰণ কৰোঁতে কৰোঁতে অৱশেষত অধাৰ্মিক সমূলে নষ্ট হয় অৰ্থাৎ তেওঁৰ অধঃপতন ঘটে।

অধৰ্ম আচৰণৰ দ্বাৰা মানুহে সম্প্ৰতি উন্নতি কৰিব পাৰে, সম্পত্তিশালী হ'ব পাৰে আৰু শত্ৰুকো জয় কৰিব পাৰে; কিন্তু অৱশেষত অধৰ্মী নষ্ট নহৈ নাথাকে।

(২) অৰ্থ

অৰ্থ—ওপৰত কোৱা হৈছে, মানুহৰ জীৱনটো ত্যাগৰ মাজেৰে ভোগ কৰিবলগীয়া বস্তু। দুখ-দৈন্যত জীৱন কটোৱা কাৰো লক্ষ্য হ'ব নোৱাৰে। জীৱন সুখ-স্বচ্ছন্দতাৰে কটাব লাগিব—ই মানুহৰ স্বভাৱিক আৰু ধৰ্মসঙ্গত প্ৰবৃত্তি। আৰু এই সুখ-স্বচ্ছন্দতা প্ৰধান ভোগৰ উপায় হৈছে—অৰ্থ অৰ্থাৎ ধন-সম্পত্তি। গতিকে ধন-সম্পত্তিৰ আৱশ্যকতাৰ বিষয়ে অধিক কোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই। কেৱল ভাবিবলগীয়া কথা হৈছে,—ধন উপাৰ্জন কৰিব লাগে কেনেকৈ আৰু অৰ্জ্জা ধন ব্যয় কৰা উচিত কেনেকৈ। হিন্দুধৰ্মশাস্ত্ৰই এইবোৰ বিষয়ে বৰ গভীৰ ভাৱে আলোচনা কৰিছে।

•'ধনমূলাঃ ক্রিয়াঃ সর্ব্বা যত্নস্তস্যার্জনে মতঃ।' (নাৰদ)
সকলো সুখ-সম্পদৰ মূল ধন; এতেকে ধন আর্জিবলৈ মন দিবা।
'অজৰামৰবৎ প্রাজ্ঞো বিদ্যামর্থঞ্চ চিন্তয়েৎ'—যদি বুদ্ধিমান হোৱা তেন্তে নিজক অজৰ-অমৰ বুলি ভাবি বিদ্যা আৰু ধন উপার্জন কৰিবা।

ত্রিবর্গসাধনে যত্নঃ কর্ত্তব্যো গৃহমেধিনা।
তৎসংসিদ্ধৌ গৃহস্থস্য সিদ্ধিৰত্র পৰত্র চ॥

মার্কণ্ডেয় পুৰাণ

অর্থাৎ গৃহস্থই ধর্ম, অর্থ আৰু কাম এই ত্রিবর্গ সাধনৰ কাৰণে যত্ন কৰিব লাগে; তিনিওটাত কৃতকার্য হ'লেহে মানুহৰ ইহ-কাল আৰু পৰকাল উভয়তে কল্যাণ হয়।

উদ্যমেন হি সিধ্যন্তি কর্মাণি ন মনোৰথৈঃ।
নহি সুপ্তস্য সিংহস্য প্রৱিশন্তি মুখে মৃগাঃ॥

হিতোপদেশ

অর্থাৎ উদ্যম নহলে কেৱল মনৰ কামনাৰ দ্বাৰা কোনো কাম সিদ্ধ নহয়; যেনেকৈ শুই থকা সিংহৰ মুখত মৃগ নিজে সুমুমায়, তেনেকৈ উদ্যোগহীন মানুহৰ কোনো কার্য সিদ্ধ নহয়।

উদ্যোগিনং পুৰুষসিংহমুপৈতি লক্ষ্মী-
দৈৱেন দেয়মিতি কাপুৰুষা ৱদন্তি।
দৈৱং নিহত্য কুৰু পৌৰুষমাত্মশক্ত্যা
যত্নে কৃতে যদি ন সিধ্যতি কোঽত্র দোষঃ॥

হিতোপদেশ

অর্থাৎ উদ্যোগী আৰু সিংহৰ নিচিনা সাহী মানুহক লক্ষ্মীয়ে অর্থাৎ ধন-সম্পত্তিয়ে আগুৰি ধৰে; দৈৱৰ পৰা ইষ্ট লাভ হয়, এই

কথা কাপুৰুষেহে কয়। দৈৱক গ্ৰাহ্য নকৰি নিজৰ শক্তি অনুসাৰে পৰিশ্ৰম কৰিব; যত্ন কৰা স্বত্বেও যদি ফল নধৰে তেন্তে তোমাক দোষ দিব কোনে?

ধন উপাৰ্জ্জনৰ সময়—

'প্ৰথমে নাৰ্জিতা বিদ্যা দ্বিতীয়ে নাৰ্জিতং ধনং।'
তৃতীয়ে নাৰ্জিতং পুণ্যং চতুৰ্থে কিং কৰিষ্যসি ॥ চাণক্য

চাণক্য পণ্ডিতে এই কথাষাৰেৰে জীৱনৰ দ্বিতীয় ভাগ অৰ্থাৎ যৌৱন কালকে ধন উপাৰ্জনৰ মুখ্য কাল বুলিছে। অৱশ্যে এই কথাত যথেষ্ট যুক্তি আছে,—তাত সন্দেহ নাই। কিন্তু এই কথাষাৰে যৌৱন কাল ছোৱাক ধন উপাৰ্জ্জনৰ মুখ্য কালহে বুলিছে। দৰাচলতে মানুহৰ গোটেই জীৱনটোৱে ধন আৰু জ্ঞান উপাৰ্জ্জনৰ সময়। 'অজৰামৰৱদ্ প্ৰাজ্ঞো বিদ্যামৰ্থঞ্চ চিন্তয়েৎ। গৃহীত ইৱ কেশেষু মৃত্যুনা ধৰ্মমাচৰেৎ।'

বৃত্তি বা ব্যৱসায়—

বাণিজ্যে ৱসতে লক্ষ্মীস্তদৰ্দ্ধং কৃষিকৰ্মণি
তদৰ্দ্ধং ৰাজসেৱায়াং ভিক্ষায়াং নৈৱ নৈৱ চ।

এই পুৰণি কথাষাৰে আমাৰ পূৰ্বপুৰুষসকলৰ ধন উপাৰ্জ্জনৰ পুৰণিকলীয়া প্ৰধান উপায় কেইটা উল্লেখ কৰিছে। সম্প্ৰতি ধন উপাৰ্জ্জনৰ নানান উপায় ওলাইছে। আৰু বৃত্তি বা ব্যৱসায় লেখ ল'ব নোৱাৰা হৈছে। আগৰ দিনত জাতি-ভেদে বহুতো মানুহক কোনো একোটা বৃত্তিৰ ভিতৰত আৱদ্ধ কৰি ৰাখিছিল। আৰু অনেক ক্ষেত্ৰত বৃত্তিবোৰে এটি এটি জাতি সৃষ্টি কৰিছিল।

আৰু সামাজিক কুসংস্কাৰৰ বশৃত মানুহে প্ৰবৃত্তি আৰু যোগ্যতা অনুসাৰে ইচ্ছামতে বৃত্তি বাছি ল'ব নোৱাৰিছিল। সুখৰ বিষয় এতিয়া সেইদিন নাই। আজিৰ মানুহে নিজ নিজ প্ৰবৃত্তি আৰু সামৰ্থ্য অনুসাৰে ব্যৱসায় অৱলম্বন কৰিব পাৰে। আগেয়ে শাৰীৰিক শ্ৰমজীৱীসকলে বুদ্ধিজীৱীসকলৰ পৰা সমাজত যথোচিত সমাদৰ নাপাইছিল। এতিয়া সমাজৰ এই বিষয়ে মনৰ ভাব বদলিছে আৰু শ্ৰমজীৱীসকলে লাহে লাহে তেওঁলোকৰ প্ৰাপ্য গৌৰৱৰ স্থান অধিকাৰ কৰিবলৈ সমৰ্থ হৈ আহিছে। ই এটা শুভ লক্ষণ। সৎ উপায়ে পৰিচালিত সকলো বৃত্তি নৈতিক মানত সমান। বৃত্তিৰ উচ্চতা-নীচতা শাৰীৰিক বা মানসিক শ্ৰমৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ নকৰে, নিৰ্ভৰ কৰে কৰোঁতাৰ সততাৰ ওপৰত।

মূলধন—কোনো কোনো ভাগ্যৱান মানুহ বহুত পৈত্ৰিক সম্পত্তিৰ অধিকাৰী হয়, কোনোৱে আকৌ অইনৰ পৰা যথেষ্ট ধন-সম্পত্তি পায়—যিহৰ সাহায্যত তেওঁলোকে সহজে ধন ঘটিবলৈ সুবিধা পায়। কিন্তু তেনে সৌভাগ্য বহুতৰ ভাগ্যত নঘটে। শাস্ত্ৰকাৰসকলে সেইসকলক নিৰাশ নহৈ নিজ বাহু-বলৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি অদম্য উৎসাহ আৰু অধ্যৱসায়েৰে ধন উপাৰ্জ্জনত মন দিবলৈ উপদেশ দিছে।

> নাত্মানমৱমন্যেত পূৰ্ব্বাভিৰসমৃদ্ধিভিঃ।
> আমৃত্যোঃ শ্ৰিয়মন্বিচ্ছেন্নৈনাং মন্যসে দুৰ্লভাম্॥
>
> মনু

অৰ্থাৎ পৈত্ৰিক ধন-সম্পত্তি নোপোৱাৰ বাবে বা আগৰ কৰ্মৰ ফল নথকা দেখি কেতিয়াও নিজক ধিক্কাৰ নিদিবা ; বৰং নমৰা-লৈকে সম্পত্তি আৰ্জিবলৈ যত্ন কৰিবা আৰু ধন-সম্পত্তি দুৰ্লভ বুলি নাভাবিবা ।

অৰ্থ-শৌচ—ধন বৰ লাগতিয়াল বস্তু । ইয়াক আৰ্জিবই লাগিব । কিন্তু সেই কাৰণে যি কোনো উপায়ে ধন আৰ্জিব লাগিব তেনে কথা হ'বই নোৱাৰে । 'বিশুদ্ধঃ চিন্তয়েৎ অৰ্থম্' (বিষ্ণুপুৰাণ) —শুদ্ধচিত্তে অৰ্থাৎ সৎউপায়ে ধন আৰ্জিবা । 'অন্যায়েন তু যো জীৱেৎ সৰ্বধৰ্ম বহিষ্কৃতঃ' (পৰাশৰ)—অন্যায় উপায়ে ধন আৰ্জি যিজনে জীৱিকা নিৰ্বাহ কৰে তেওঁ ধৰ্মবৰ্জিত হয় । 'পৰিত্যজেৎ অৰ্থকামৌ যৌ স্যাতাং ধৰ্ম-বৰ্জিতৌ' (মনু)— নীতিবিৰুদ্ধ উপায়ে ধন উপাৰ্জ্জন বা কাম উপভোগ বৰ্জন কৰিবা ।

ন সীদন্নপি ধৰ্মে ন মনোঽধৰ্মে নিৱিশয়েৎ ।
অধাৰ্মিকানাং পাপানামাশু পশ্যন্ বিপৰ্যয়ম্ ॥ মনু

অৰ্থাৎ অধাৰ্মিক আৰু পাপীসকলৰ সোনকালে অমঙ্গল ঘটিবই ; ইয়াকে জানি ধৰ্মৰ পথত থাকি ধনৰ অভাৱত কাতৰ হ'লেও অধৰ্মৰ পথত নচলিবা ।

সৰ্বেষামেৱ শৌচানামৰ্থশৌচং পৰং স্মৃতং ।
যোঽৰ্থেশুচিৰ্হি স শুচিৰ্ন মৃদ্বাৰিশুচিঃ শুচিঃ ॥ মনু

অৰ্থাৎ সকলোবোৰ শুচিতা অৰ্থাৎ পৱিত্ৰতাৰ ভিতৰত অৰ্থশৌচ অৰ্থাৎ ধন-সম্পত্তি উপাৰ্জ্জন বিষয়ত পৱিত্ৰতা শ্ৰেষ্ঠ ;

যিজন অৰ্থশৌচেৰে শুচি সেইজনহে দৰাচলতে শুচি ; অকল মাটি-পানীৰে শুচি হৈ থকা জন আচলতে শুচি নহয়—যদি তেওঁ অৰ্থশৌচেৰেও শুচি নহয়।

ধনৰ ব্যৱহাৰ—ধন যেনেকৈ ভাবি-চিন্তি উপাৰ্জ্জন কৰিব লাগে তেনেকৈ ইয়াক ভাবি-চিন্তি ব্যয় কৰিব লাগে। মানুহৰ ধন উপাৰ্জ্জনৰ শক্তি সমানে নাথাকে। বুঢ়া কালত ধন উপাৰ্জ্জনৰ শক্তি কমে। তেতিয়াৰ চিন্তা আগতে কৰিব লাগে। নিজৰ আৰু পোষ্যবৰ্গৰ দৈনন্দিন আৱশ্যকত ধন ব্যয় কৰিব লাগিবই। লগতে উপাৰ্জিত ধনৰ এটা অংশ শক্তি অনুসাৰে পুণ্যৰ কামত ব্যয় কৰিব লাগিব। এতেকে ধন খৰছ কৰোঁতে এইবোৰ কথা মনত ৰাখিব লাগিব। ধৰ্ম-শাস্ত্ৰই এই বিষয়ে দিয়া উপদেশ ভাবি চাবলগীয়া।

পাদেন তস্য পাৰক্যং কুৰ্যাৎ সঞ্চয়মাত্মনঃ।
অৰ্দ্ধেন চাত্মভৰণং নিত্যনৈমিত্তিকং তথা॥ মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ

অৰ্থাৎ উপাৰ্জিত ধনৰ আধা নিজৰ আৰু পোষ্যবৰ্গৰ ভৰণ-পোষণত আৰু নিত্য নৈমিত্তিক কামত ব্যয় কৰিবা ; বাকী আধাৰ আধা পুণ্যৰ কামত আৰু বাকীখিনি সাঁচিবা।

পোষ্যবৰ্গ—ধন-সম্পত্তি আৰ্জি কেৱল নিজৰ উদৰ পূৰণ বা বিলাসিতা উপভোগ মানুহৰ যোগ্য কাম নহয়। ত্যাগৰ মাজেদিহে ভোগ কৰিব লাগে। ত্যাগ নিজৰ স্ত্ৰী-পুত্ৰ-কন্যাৰ আৰু পিতা-মাতা আদি পৰিয়ালবৰ্গৰ ভৰণ-পোষণেৰে আৰম্ভ হয় আৰু

লাহে লাহে জন-সেৱালৈ বিস্তৃত হয়গৈ। পোষ্যবৰ্গৰ প্ৰতি কৰ্ত্তব্য-পালন ত্যাগৰ প্ৰথম স্তৰ।

পিতা-মাতা গুৰুৰ্ভাৰ্যা প্ৰজাঃ দীনাঃ সমাশ্ৰিতাঃ।
অভ্যাগতোঽতিথিশ্চাগ্নিঃ পোষ্যবৰ্গ উদাহৃতাঃ॥
ভৰণং পোষ্যবৰ্গস্য প্ৰশস্তং স্বৰ্গসাধনম্।
নৰকং পীড়নে চাস্য তস্মাদ্ যত্নেন তদ্ভজেৎ॥

দক্ষ

অৰ্থাৎ পিতা, মাতা, গুৰু, ভাৰ্যা, পুত্ৰ, কন্যা, দৰিদ্ৰ, আশ্ৰিত-লোক, অভ্যাগত (আমন্ত্ৰিত লোক), আলহি আৰু অগ্নি—এই কেইটা পোষ্য অৰ্থাৎ গৃহস্থৰ পৰা পোহপাল পাবলগীয়াৰ ভিতৰত পৰে। পোষ্যবৰ্গক পোহপাল দিয়া পুণ্যৰ কাম আৰু কষ্ট দিয়া দোষৰ কাম; এতেকে এইসকলক যত্নপূৰ্বক পোহপাল দিব লাগে।

ধন-সঞ্চয়—ধন সঞ্চয় কৰা মানুহৰ এটা স্বাভাবিক প্ৰবৃত্তি। মানুহে বুঢ়া বয়সৰ কাৰণে আৰু স্ত্ৰী পুত্ৰাদিৰ ভৰণ-পোষণৰ বাবে ধন সাঁচে। আগৰ দিনত বহুত মানুহে সৰহীয়া কৈ মাটি কিনি, মূল্যবান সোণ-ৰূপৰ অলঙ্কাৰ গঢ়াই লৈ নাইবা নগদ টকা আৰু সোণ-ৰূপ পেড়াত বা মাটিৰ তলত পুতিথৈ ধন সাঁচিছিল। সুখৰ বিষয় এইবোৰ প্ৰণালী লাহে লাহে লোপ পাবলৈ ওলাইছে। আৰু বৰ্ত্তমান যুগত ধনসঞ্চয়ৰ নানান অৰ্থনীতি-সঙ্গত উপায় ওলাইছে। পুত্ৰ-কন্যা প্ৰভৃতিক উচ্চ শিক্ষা দিয়াটোকো পৰোক্ষভাবে এবিধ ধনসঞ্চয়ৰ উপায় বুলিব পাৰি।

দান-ধৰ্ম—ওপৰত কোৱা হৈছে উপাৰ্জিত ধনৰ অংশ এটা পুণ্যৰ কামত ব্যয় কৰিব লাগে। উপযুক্ত পাত্ৰত কৰা দান এটা ডাঙৰ পুণ্যৰ কাম। দান পোৱাৰ অযোগ্য মানুহক যি দান দিয়া হয় সি প্ৰকৃত দান নহয়। 'দানমেকং কলৌ যুগে' অৰ্থাৎ বৰ্ত্তমান কলি যুগত দানেই শ্ৰেষ্ঠ পুণ্যৰ কাম বুলি মনুৱে কৈছে যদিও তেৱেঁ আকৌ অপাত্ৰত দান কৰিবলৈ নিষেধ কৰিছে। যোগী যাজ্ঞবল্ক্যই স্পষ্টকৈ কৈছে,—'নাপাত্ৰে বিদুষা কিঞ্চিদাত্মনঃ শ্ৰেয়মিচ্ছতা' অৰ্থাৎ যিজনে নিজৰ হিত কামনা কৰে তেনে জ্ঞানী মানুহে অপাত্ৰত দান নকৰিব অৰ্থাৎ দান পোৱাৰ অযোগ্য মানুহক দান নিদিব। দান কাক দিব লাগে, সেই বিষয়ে গীতাই দিয়া নিৰ্দেশ মন কৰিবলগীয়া।

> দাতব্যমিতি যদ্দানং দীয়তেঽনুপকাৰিণে।
> দেশে কালে চ পাত্ৰে চ তদ্দানং সাত্ত্বিকং স্মৃতম্ ॥
>
> গীতা

অৰ্থাৎ কৰ্ত্তব্যবোধত উপযুক্ত সময়ত উপযুক্ত পাত্ৰ আৰু উপযুক্ত স্থানত প্ৰত্যুপকাৰৰ আশা নাৰাখি যি দান দিয়া হয়—সেই দান সাত্ত্বিক দান।

এতেকে উপকাৰ পোৱাৰ আশাত নাইবা আগেয়ে পোৱা উপকাৰৰ প্ৰত্যুপকাৰ স্বৰূপে যি দান দিয়া হয় সেই দান দান নামৰ যোগ্য নহয়। তেনেদৰে প্ৰশংসা, মান-সন্মান বা কোনো উপাধি আদি পোৱাৰ লোভত কৰা দানো উচ্চ শ্ৰেণীৰ দান নহয়। দান কৰা এটা কৰ্ত্তব্য কাম, এনে ভাৱত দান পোৱাৰ যোগ্য

মানুহক যি দান দিয়া হয় সেয়েহে দান নামৰ যোগ্য। দানৰ ফল আত্মতুষ্টি। সেই কাৰণে মনুৱে কৈছে, 'ন দত্বা পৰিকীৰ্ত্তয়েৎ' —দান কৰি সেই কথা প্ৰচাৰ কৰি নুফুৰিবা। 'দানঞ্চ পৰিকী-ৰ্ত্তনাৎ' (মনু)—দান কৰি কৈ ফুৰিলে দানৰ ফল নষ্ট হয়।

সৎ উপায়ে উপাৰ্জ্জিত ধনহে দানৰ যোগ্য—

ন্যায়াৰ্জ্জিতং ধনঞ্চাল্পমন্যদ্‌ৱা যৎপ্ৰদীয়তে।
অৰ্থিভ্যঃ শ্ৰদ্ধয়াযুক্তঃ দানমেতদুদাহৃতম্‌॥ যাজ্ঞৱল্ক্য

অৰ্থাৎ সৎউপায়ে উপাৰ্জ্জিত ধন অতি অল্প হ'লেও, যোগ্য পাত্ৰত শ্ৰদ্ধাৰে সৈতে যি দান কৰা হয়, সি উত্তম দান।

অন্যায়াৎ সমোপাত্তেন দানধৰ্ম্মো ধনেন যঃ।
ক্ৰিয়তে ন স কৰ্ত্তাৰং ত্ৰায়তে মহতো ভয়াৎ॥
মহাভাৰত

অৰ্থাৎ অন্যায় উপায়ে উপাৰ্জ্জন কৰা ধন দান কৰাৰ পৰা দাতা অন্যায় উপায়ে ধন উপাৰ্জ্জন কৰা পাপৰ পৰা মুক্ত হ'ব নোৱাৰে।

অপহৃত্য পৰস্ব হি যস্তু দানং প্ৰযচ্ছতি।
স দাতা নৰকং যাতি যস্যাৰ্থস্তস্য তৎফলম্‌॥
গৰুড় পুৰাণ

অৰ্থাৎ পৰৰ ধন চুৰ কৰি দান কৰা মানুহে পুণ্যৰ ভাগ নাপায় নৰকহে ভুঞ্জে; যাৰ ধন সেয়েহে দানৰ ফল পায়।

বিদ্যা-দান—বিদ্যা-দান এটা শ্ৰেষ্ঠ দান। অন্য দানৰ দৰে ইয়াকো নিঃস্বাৰ্থভাৱে প্ৰত্যুপকাৰৰ আশা নাৰাখি কৰিব লাগে।

পাৰিশ্ৰমিক লৈ কৰা বিদ্যা-দান দান নহয়। নিজে বিদ্যা-দান কৰাৰ সামৰ্থ্য নাথাকিলেও বিদ্যালয় স্থাপন, পুথিভঁৰাল প্ৰতিষ্ঠা, পুস্তক দান, দৰিদ্ৰ শিক্ষাৰ্থীক সাহায্য দান ইত্যাদি উপায়েৰেও বিদ্যাদানৰ ফল আৰ্জিব পৰা যায়।

ব্ৰহ্মবিদ্যা দান—মনুৰ মতে অধ্যাত্মবিদ্যা অৰ্থাৎ ব্ৰহ্মবিদ্যা দান সৰ্ব্বশ্ৰেষ্ঠ দান। 'সৰ্বেষামেৱ দানানাং ব্ৰহ্মদানং বিশিষ্যতে" অৰ্থাৎ—সকলো দানৰ ভিতৰত ব্ৰহ্মজ্ঞান দান উত্তম দান। বিশ্ব স্ৰজন কৰোঁতা পৰমেশ্বৰ, সজীৱ-নিৰ্জীৱ পদাৰ্থেৰে ভৰা এই সৃষ্টিখন আৰু মানুহৰ আত্মা—এই তিনিটাৰ যি মূলতত্ত্ব আৰু এই তিনিটাৰ মাজত বৰ্ত্তমান সি সম্বন্ধ—ইয়াৰ যি জ্ঞান সেয়ে ব্ৰহ্মজ্ঞান, ব্ৰহ্মবিদ্যা বা আত্মজ্ঞান। এই জ্ঞান দিয়াৰ নাম ব্ৰহ্মবিদ্যা দান।

জনহিতকৰ দান—মানুহ আৰু পশু-পক্ষীৰ খোৱা পানীৰ কাৰণে পুখুৰী, কূৱা আদি খনোৱা, ৰোগী আৰু আতুৰৰ চিকিৎসা আৰু আশ্ৰয়ৰ বাবে চিকিৎসালয় বা আশ্ৰম স্থাপন, বাটকৰাৰ কাৰণে বিশ্ৰামৰ ঠাই, যাতায়াতৰ সুবিধাৰ অৰ্থে ৰাস্তা-ঘাট নিৰ্মাণ, বৃক্ষ ৰোপণ আদি জনহিতকৰ কাৰ্য দানধৰ্মৰ লেখত লবলগীয়া অঙ্গ।

বাপীকূপতড়াগাদি দেৱায়তনানি চ।
পতিতান্যুদ্ধৰেদ্যস্তু স পূৰ্তফলমশ্নুতে ॥

লিখিত সংহিতা

বাপী (বৃহৎ পুখুৰী), কূপ. (কূৱা) তড়াগ (পুখুৰী) আদি খনা, মন্দিৰ বা নামঘৰ আদি নির্মাণ আৰু সেইবোৰ সংস্কাৰ কৰাৰ বাবে দানকৰোঁতা জনে পূর্তকর্মৰ পুণ্য ভোগ কৰে।

জলাশয়শ্চ বৃক্ষশ্চ বিশ্রামগৃহমধ্বনি ।
সেতুঃ প্রতিষ্ঠিতো যেন তেন লোকত্রয়ং জিতম্ ॥

(সর্বসাধাৰণৰ হিতৰ অৰ্থে) জলাশয় (পুখুৰী আদি) খনা, গছ ৰোৱা, বাটকুৱাৰ জিৰণিৰ বাবে ঘৰ সজোৱা, ৰাস্তা, সাঁকো আদি নির্মাণ কৰোঁতাজন সকলোৰে শ্রদ্ধাৰ পাত্র হয়।

অযাচিত দান—ভিক্ষা খুজিবলৈ অহা যোগ্য পাত্রত কৰা দান প্রশংসনীয়। কিন্তু খুজিবলৈ নহা উপযুক্ত লোকক বা অনুষ্ঠানত উপযাচি যি দান দিয়া হয়, সেই দানহে সর্বশ্রেষ্ঠ দান। কিয়নো ই মানুহৰ অন্তৰত নিজে নিজে ওপজা কৰ্ত্তব্যবোধৰ প্রেৰণাৰ পৰা উদ্ভৱ হোৱা দান। এয়ে হৈছে, গীতাই কোৱা 'দাতব্যমিতি যৎ দানং দীয়তে'—বোলা সাত্ত্বিক দান।

অভিগম্যোত্তমং দানমাহুতৈঞ্চৈৱ মধ্যমম্।
অধমং যাচ্যমানং স্যাৎ সেৱাদানঞ্চ নিষ্ফলম্।

পৰাশৰ সংহিতা

যাক দান দিবলৈ মন যায় তেওঁৰ ওচৰলৈ গৈ অযাচিত ভাবে দিয়া যি দান সি উত্তম দান; দান লওঁতাক মাতি আনি দিয়া দান মধ্যম শ্রেণীৰ দান; মাগোঁতাক দিয়া দান সাধাৰণ দান; কিন্তু সেৱা-শুশ্রূষাৰ প্রতিদান হিচাপে যি দিয়া হয় সি দান নহয়; তাৰ পৰা দানৰ ফল পোৱা নাযায়।

(৩) কাম

কাম—কাম শব্দৰ অৰ্থ হৈছে কামনা। ইয়াৰ সংকীৰ্ণ অৰ্থ হৈছে স্ত্ৰী-পুৰুষৰ মিলন ইচ্ছা; আৰু বহল অৰ্থ হৈছে, দাম্পত্য জীৱনৰ সুখ-সম্ভোগ। চতুৰ্বৰ্গৰ তৃতীয় বৰ্গ কাম কথাষাৰে এই দাম্পত্য জীৱন বা গাৰ্হস্থ্য জীৱন বুজায়। আৰু গাৰ্হস্থ্য জীৱনেই মানৱ জীৱনৰ কেন্দ্ৰস্থল।

বিবাহ—মানৱ জীৱনৰ কেন্দ্ৰস্থল এই গাৰ্হস্থ্য জীৱনৰ আকৌ ভেটি হৈছে বিবাহ। বিবাহৰ ওপৰতে মানৱ সমাজৰ উন্নতি, সুখ-শান্তি আৰু অস্তিত্ব বহুত পৰিমাণে নিৰ্ভৰ কৰে। বিবাহ মানৱ সভ্যতাৰ ৰাজহাড়সদৃশ। ইয়াক বাদ দিলে মানৱ সভ্যতাৰ বিনাশ ঘটিব। বিবাহ এটা বৰ পবিত্ৰ আৰু গুৰু দায়িত্ব-পূৰ্ণ অনুষ্ঠান। কাম চৰিতাৰ্থ ইয়াৰ মুখ্য উদ্দেশ্য নহয়। হিন্দু ধৰ্মশাস্ত্ৰই ইয়াক এটা প্ৰধান সংস্কাৰ অৰ্থাৎ জীৱন পৱিত্ৰকাৰী ধৰ্মানুষ্ঠান বুলি গণ্য কৰিছে।

'সহোভৌ চৰতাং ধৰ্মম্—হে পতি, হে পত্নী, তোমালোক উভয়ে মিলি ধৰ্ম আচৰণ কৰিবা', এই পবিত্ৰ বৈদিক মন্ত্ৰই হিন্দু-বিবাহৰ মূল উদ্দেশ্য ব্যক্ত কৰে। বিবাহ সঁচাকৈ এটা বৰ দায়িত্বপূৰ্ণ অনুষ্ঠান। মনুৱে বিবাহ-বন্ধন বৰণ কৰিবলৈ ওলোৱা পুৰুষ-তিৰোতা সকলোকে এনেদৰে সতৰ্ক কৰি দিছে। 'অবি-প্লুত ব্ৰহ্মচৰ্যো গৃহস্থাশ্ৰমমাচৰেৎ' (মনু)—ব্ৰহ্মচৰ্য অস্খলিত ৰাখি গাৰ্হস্থ্য জীৱনত প্ৰবেশ কৰিবা, অৰ্থাৎ বিয়াৰ আগেয়ে ব্ৰহ্মচৰ্য ভঙ্গ নকৰিবা।

স সন্ধাৰ্যঃ প্ৰযত্নেন স্বৰ্গমক্ষয়মিচ্ছতা।
সুখঞ্চেহেচ্ছতানিত্যং যোঽধাৰ্যো দুৰ্বলেন্দ্ৰিয়ৈঃ॥ মনু

যিসকলে পৰকালত মঙ্গল কামনা কৰে আৰু ইহকালত সুখ-সম্ভোগ ইচ্ছাকৰে, তেওঁ সাৱধানে গাৰ্হস্থ্য জীৱন পালিব লাগে; দুৰ্বলেন্দ্ৰিয় অৰ্থাৎ শক্তিহীনৰ পক্ষে গাৰ্হস্থ্য জীৱন যাপন সহজ নহয়।

বেদৰ উপদেশ—গাৰ্হস্থ্য ধৰ্ম অৰ্থাৎ গৃহস্থাশ্ৰমত প্ৰবেশ কৰিবলৈ ওলোৱা যুৱক-যুৱতীসকলক বেদে এনে সংকল্প গ্ৰহণ কৰিবলৈ উপদেশ দিছে।

"সত্যং ৱদ। ধৰ্মং চৰ। স্বাধ্যায়ান্মা প্ৰমদ। * * প্ৰজা তন্তুং মা ব্যৱচ্ছেৎসী। সত্যান্ন প্ৰমদিতৱ্যম্। ধৰ্মান্ন প্ৰমদিতৱ্যম্। কুশালান্ন প্ৰমদিতৱ্যম্। ভূত্যৈ ন প্ৰমদিতৱ্যম্। * * ১।১১।১

মাতৃদেৱো ভৱ। পিতৃদেৱো ভৱ। আচাৰ্য্যদেৱো ভৱ। অতিথিদেৱো ভৱ। যান্যনৱদ্যানি কৰ্মাণি তানি সেৱিতৱ্যম্। নো ইতৰাণি।" ১।১১।২

সত্যত থাকিবা। ধৰ্ম আচৰণ কৰিবা। স্বাধ্যায়ত (বেদ-অধ্যয়নত) প্ৰমাদ নঘটাবা অৰ্থাৎ অৱহেলা নকৰিবা। * * সন্তানধাৰা অবিচ্ছিন্ন ৰাখিবা। সত্যৰ পৰা স্খলিত নহবা। ধৰ্মৰ পৰা স্খলিত নহবা। আত্মকল্যাণৰ বিষয়ে অমনোযোগী নহবা। ধন-সম্পত্তি উপাৰ্জনৰ বিষয়ত অৱহেলা নকৰিবা।

মাতৃদেৱ হ'বা অৰ্থাৎ মা'ৰাক দেৱী জ্ঞানে ভক্তি কৰিবা। পিতৃদেৱ হ'বা অৰ্থাৎ পিতা'ৰাক দেৱতা জ্ঞান কৰি সেৱা-

শুশ্ৰূষা কৰিবা। আচাৰ্য অতিথিকো দেৱতা জ্ঞানে শুশ্ৰূষা কৰিবা। যি কাম অনিন্দনীয় তাকেহে কৰিবা।"

কৃষ্ণযজুৰ্বেদৰ তৈত্তিৰিয় উপনিষদে শিক্ষা সমাপন কৰি গাৰ্হস্থ্য ধৰ্ম অৱলম্বন কৰিবলৈ উদ্যত শিক্ষাৰ্থীক এনেদৰে উপদেশ দিবলৈ শিক্ষাগুৰুক নিৰ্দ্দেশ দিছে। বেদৰ এই আদৰ্শতকৈ উচ্চ আন কোনো গাৰ্হস্থ্য ধৰ্ম পালনৰ আদৰ্শ কল্পনা কৰিব নোৱাৰি।

সংযম আৰু সহিষ্ণুতা: বিবাহ গাৰ্হস্থ্য জীৱনত প্ৰৱেশৰ সোপান আৰু ত্যাগৰ মাজেদি সাংসাৰিক সুখ-সম্পদ ভোগ কৰাৰ উত্তম উপায়। কিন্তু বিয়া কৰালেই মানুহৰ জীৱন সুখৰ আৰু শান্তিময় হৈ পৰিব, এনে আশা কৰা টান। দাম্পত্য জীৱন সুখৰ কৰিবলৈ ইচ্ছা কৰিলে স্বামী-স্ত্ৰী উভয়ে সংযত আৰু সহনশীল হ'ব লাগিব আৰু দাম্পত্য জীৱন মধুৰ কৰি তুলিবলৈ যথেষ্ট যত্ন কৰিব লাগিব। অনেক সময়ত পতি-পত্নী একে প্ৰকৃতিৰ, একে ৰুচিৰ নাইবা শিক্ষা-দীক্ষাত আৰু আচাৰ-ব্যৱহাৰত সমান বা একে স্তৰৰ নহবও পাৰে। এনেবোৰ কথাত কিবা বৈষম্য বা পাৰ্থক্য অনুভৱ কৰিলেই স্বামী-স্ত্ৰী দুয়ো সতৰ্ক হোৱা উচিত; এজনে আন জনক বুজিবলৈ, এজনে সিজনৰ দুৰ্ব্বলতাত সহানুভূতি দেখুৱাবলৈ আৰু এজনে আন জনৰ প্ৰতি সহিষ্ণু আৰু ক্ষমাশীল হ'বলৈ অভ্যাস কৰিব লাগে। চমুকৈ ক'বলৈ হ'লে ক'ব লাগিব, এজনে আন জনক সুখী কৰিবলৈ আশাশুধীয়া ভাবে যত্ন কৰিব লাগে।

'ধৰ্মে চ অৰ্থে চ কামে চ নাভিচৰিতব্যাত্মনেয়ম্'—হে পতি, হে পত্নী, তোমালোকে কি ধৰ্ম সাধন, কি ধন-সম্পত্তি উপভোগ, কি কাম চৰিতাৰ্থ—একোতে ব্যভিচাৰী নহবা অৰ্থাৎ সকলো বিষয়তে পৰস্পৰৰ মাজত বিশ্বাস আৰু সহযোগ ৰাখি চলিবা।

সন্তুষ্টো ভাৰ্যয়া ভৰ্ত্তা ভৰ্ত্ৰা ভাৰ্যা তথৈৱচ।
যস্মিন্নেৱ কুলে নিত্যং কল্যাণং তত্ৰৱৈ ধ্ৰুৱম্॥ মনু

যি পৰিয়ালৰ গিৰিযেক আৰু ঘৈণীয়েক দুয়ো দুয়োৰো আচৰণৰ পৰা সন্তোষ পায়, সেই পৰিয়াল সদায় সুখত থাকিব; তাত সন্দেহ নাই।

শোচন্তি জাময়ো যত্ৰ বিনশ্যত্যাশু তৎকুলম্।
ন শোচন্তি তু যত্ৰৈতা বৰ্দ্ধতে তদ্ধি সৰ্বদা॥ মনু

যি পৰিয়ালৰ নাৰীসকলে শোকত কাল কটাবলগীয়া হ'য়, সেই পৰিয়ালৰ মঙ্গল নাই; কিন্তু যি ঘৰত তেওঁলোকে শোক কৰিব নালাগে, সেই ঘৰ মানুহৰ সম্পদ বাঢ়ে।

দাম্পত্য ধৰ্ম—মনুৱে অতি চমুকৈ দাম্পত্য ধৰ্ম এনেদৰে বৰ্ণনা কৰিছে।

অন্যোন্যস্যাব্যভিচাৰো ভবেদামৰণান্তিকঃ।
এষঃ ধৰ্ম সমাসেন জ্ঞেয়ঃ স্ত্ৰীপুংসয়োঃ পৰঃ॥ মনু

মৰণ কাললৈকে পতি-পত্নীৰ কোনো এজনে আন জনৰ ওচৰত একোতে ব্যভিচাৰী নহ'বা; সংক্ষেপতে এয়ে দাম্পত্য ধৰ্ম।

পতি-পত্নী নির্বাচন—বিয়াৰ বিষয়ে আলোচনা কৰোঁতে এটা ডাঙৰ প্ৰশ্ন আমাৰ মনত উদয় হয়। সেইটো হৈছে পতি-পত্নী নির্বাচন। মানুহে ইচ্ছা কৰিলেই মনোমত পত্নী বা পতি বাছি ল'ব পাৰে নে ? নে ইয়াত বিধাতাৰো হাত আছে ? হিন্দু ধৰ্মশাস্ত্ৰই ইয়াত বিধাতাৰো কিছুপৰিমাণে হাত আছে বুলিছে। 'দেৱদত্তাং পতির্ভার্যাং বিন্দতে নৈচ্ছয়াত্মনঃ (মনু)—পতিয়ে নিজ ইচ্ছামতে পত্নী নাপায়, ইয়াত বিধাতাৰো হাত আছে।' তেনেদৰে পত্নীৰ পক্ষেও স্বামী লাভ বিধাতাৰ ইচ্ছাধীন। মনুৰ এই মত আমি বিশ্বাস কৰোঁ বা নকৰোঁ—পতিয়ে পত্নীক আৰু পত্নীয়ে পতিক বিধাতাৰ দান বুলি ভাবি চলিলে মানুহে গাৰ্হস্থ্য জীৱনৰ বহু অসুখ-অশান্তি লাঘৱ কৰিব পাৰে।

চতুৰ্বৰ্গৰ অন্তৰ্গত কাম কথাষাৰৰ ভিতৰত বহু কথা পৰে। তাৰে যি মুখ্য বিষয় বিবাহ—ইয়াত তাৰে মাথোন চমু আলোচনা কৰা হ'ল ; বাকী সকলো কথা দ্বিতীয় অধ্যায়ত বহল ভাবে আলোচনা কৰা হৈছে।

মোক্ষ

(৪) **মোক্ষ** : মোক্ষ চতুৰ্বৰ্গৰ শেষ বৰ্গ। ইয়াৰ অপৰ নাম পৰম পুৰুষাৰ্থ, এই কথা ওপৰত কোৱা হৈছে। মোক্ষ কথাষাৰৰ নামত বহুতে ভয় পায় আৰু ভাবে ইয়াক পাবলৈ হ'লে চাগৈ ঘৰ-গৃহস্থী আৰু সংসাৰৰ সুখ-সম্পদৰ পিনে পিঠি

দি কোনো কঠোৰ সাধনাত প্ৰবৃত্ত হৈ পৰকালৰ চিন্তাত'কাল কটাব লাগে। দৰাচলতে তেনে আশঙ্কাৰ কোনো হেতু নাই। মোক্ষ পাবলৈ হ'লে সংসাৰত্যাগী হোৱাৰ আৱশ্যক নাই। সংসাৰৰ যাৱতীয় কৰ্তব্য কাম কৰি থাকি জনকাদিৰ দৰে গৃহস্থাশ্ৰমতে মানুহে মোক্ষ পাব পাৰে।

ভগৱদ্ গীতাই মোক্ষ পোৱা মানুহক 'স্থিতপ্ৰজ্ঞ' নাম দিছে আৰু ২য় অধ্যায়ত তেনে মানুহৰ লক্ষণ বৰ্ণনা কৰিছে।

মোক্ষ কথাষাৰৰ অৰ্থ হৈছে, মুক্ত বা মুকলি হোৱা। এতেকে ইয়াৰ তাৎপৰ্য বুজিবলৈ হ'লে প্ৰথমে ভাবিব লাগিব মুকলি হ'ব লাগে কিহৰ পৰা।

সত্ত্বংৰজস্তম ইতি গুণা প্ৰকৃতিসম্ভৱাঃ।
নিবধ্নাতি মহাবাহো দেহে দেহিনমব্যয়ম্॥ গীতা

প্ৰকৃতিৰ পৰা উদ্ভৱ হোৱা সত্ব, ৰজঃ আৰু তমঃ,—এই গুণ তিনিটাই জীৱৰ অবিনাশী আত্মাক দেহত আবদ্ধ কৰে।

প্ৰকৃতিৰ এই গুণ তিনিটাই মানুহক কামনাৰ বশ কৰি সংসাৰত নানা কামত প্ৰবৃত্ত কৰে। আৰু কাম-কাজবোৰৰ সফলতা-বিফলতাই মানুহক সুখ-দুখ, হৰ্ষ-বিষাদ, মান-অপমান আদি দ্বন্দ্বৰ প্ৰভাৱত পেলায়। আৰু এই দ্বন্দ্বসমূহৰ ঘাত-প্ৰতিঘাতে মানুহক কেতিয়াবা উৎফুল্ল কৰি নচুৱায় আৰু কেতিয়াবা শোক-বিষাদত ডুবাই দিয়ে—যিহৰ ফলত মানুহৰ মনৰ শান্তি ভঙ্গ হয়, দুখে মন অভিভূত কৰে আৰু মানুহে দুখৰ হাত সাৰিবলৈ আৰু নিৰবচ্ছিন্ন সুখ পাবলৈ যত্ন কৰি হাবাথুৰি খায়।

এতেকে দুখৰ হাত সাৰিবলৈ হ'লে এই দ্বন্দ্ববোৰৰ প্ৰভাৱৰ পৰা মন মুক্ত আৰু প্ৰসন্ন ৰাখিবলৈ সক্ষম হ'ব লাগিব—মনত পৰম শান্তি বিৰাজ কৰিব লাগিব।

পৰম শান্তি পোৱাৰ উপায় কি : কাম-কাজ এৰি দি শান্তি পাব নোৱাৰি। কাম-কাজ এৰি দি যি শান্তি পোৱা যায় সি মৰণৰ শান্তি। আমাক লাগে কৰ্মৰ মাজতে পাব পৰা শান্তি। সেই শান্তিহে আচল শান্তি। মানুহে কাম নকৰি এখন্তেকো থাকিব নোৱাৰে।

নহি কশ্চিৎ ক্ষণমপি জাতু তিষ্ঠত্যকৰ্মকৃৎ।
কাৰ্য্যতে হ্যৱশঃ কৰ্ম সৰ্ব্বঃ প্ৰকৃতিজৈৰ্গুণৈঃ ॥ গীতা

কোনোৱে (যি কোনো এটা) কাম নকৰাকৈ এখন্তেকো থাকিব নোৱাৰে; প্ৰকৃতিজ (সত্ত্ব, ৰজঃ আৰু তমঃ) গুণৰ প্ৰভাৱত পৰি সকলোৱে কাম কৰিবলৈ বাধ্য হয়।

বৰ জটিল প্ৰশ্ন : এতেকে মানুহে সংসাৰত কাম কৰিবই লাগিব আৰু সুখ-সম্পদ ভোগ কৰি থাকিও জীৱন শান্তিত কটাব লাগিব। কিন্তু কাম কৰিবলৈ যাওঁতে কৰ্মফলৰ স্পৃহাই মন অধিকাৰ কৰি মানুহক ওপৰত কোৱা সুখ-দুখ, হৰ্ষ-বিষাদ, মান-অপমান আদি দ্বন্দ্ববোৰৰ মাজত পেলাই মনৰ শান্তি হৰণ কৰিব—ই এটা স্বাভাৱিক ঘটনা। এনেস্থলত কামনাৰ পৰা জন্মা এই দ্বন্দ্ববোৰৰ প্ৰভাৱৰ পৰা মুক্ত থকাৰ অৰ্থাৎ দ্বন্দ্বাতীত অৱস্থা পোৱাৰ উপায় কি? মানুহে সমাধান কৰিবলগীয়া

সকলোবোৰ প্ৰশ্নৰ ভিতৰত এইটোৱে হৈছে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ আৰু সবাতকৈ জটিল। ইয়াৰ উত্তৰ বিচাৰোঁতে অলেখ দৰ্শন আৰু ধৰ্মশাস্ত্ৰৰ সৃষ্টি হৈছে।

গীতাৰ সমিধান : ভগৱদ্ গীতাই এই প্ৰশ্নৰ সমুচিত উত্তৰ দিছে আৰু সংসাৰৰ যাৱতীয় কৰ্ত্তব্য কাম কৰি থাকিও মানুহে কেনেকৈ দ্বন্দ্বৰ প্ৰভাৱৰ পৰা মুক্ত থাকি পৰম শান্তিত জীৱন নিৰ্বাহ কৰিব পাৰে—তাৰ উত্তম উপায় দিছে, সেইটো হৈছে আসক্তিত্যাগ।

আসক্তিত্যাগ :

যোগস্থঃ কুৰু কৰ্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা ধনঞ্জয়।
সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যোঃ সমোভূত্বা সমত্বং যোগ উচ্যতে ॥ গীতা

ত্যক্ত্বা কৰ্মফলাসঙ্গং নিত্যতৃপ্তো নিৰাশ্ৰয়ঃ।
কৰ্মণ্যভিপ্ৰবৃত্তোঽপি নৈব কিঞ্চিৎ কৰোতি সঃ ॥ গীতা

হে অৰ্জ্জুন, যোগস্থ হৈ সঙ্গ (অৰ্থাৎ কৰ্মফলৰ প্ৰতি আসক্তি) এৰি কামৰ সফলতা-বিফলতাত (মনৰ) সমত্ব ৰক্ষা কৰি (অৰ্থাৎ বিচলিত নহৈ) সকলো কাম কৰিবা; এনে সমত্ব-ভাৱকে যোগ বোলে।

কামৰ ফলৰ প্ৰতি সঙ্গ অৰ্থাৎ আসক্তি ত্যাগ কৰি সততে সন্তুষ্ট আৰু নিষ্কাম ভাবে থাকি সংসাৰৰ যাৱতীয় কাম কৰি থাকিলেও নকৰাৰ সদৃশ হয় অৰ্থাৎ তেনে অৱস্থাত কামৰ সফলতা-বিফলতাই কাৰো মনৰ শান্তি ভঙ্গ কৰিব নোৱাৰে।

এতিয়া প্ৰশ্ন উঠে, কৰ্মফলৰ সঙ্গ অৰ্থাৎ কৰ্মফলৰ প্ৰতি আসক্তি বা স্পৃহা নাৰাখি কাম কৰা যায় কেনেকৈ। কামনা ত্যাগ কৰিলে কাম কৰিবলৈ প্ৰেৰণা দিব কিহে? ইয়াৰ উত্তৰ লোকমান্য বালগঙ্গাধৰ তিলকৰ কথাৰে দিয়া সমীচীন হ'ব।

কৰ্মফলত্যাগ বা আসক্তিত্যাগৰ তাৎপৰ্য্য : কৰ্মফলত্যাগ বা ফলত্যাগ কথাষাৰে—"কোনো কামৰ ফল ধৰিলে তাক কামকৰোঁতাই ভোগ কৰিব নালাগিব, তেনে অৰ্থ নুবুজায়। কাম কৰিবলৈ মানুহৰ ইচ্ছা থাকিব লাগিবই আৰু আগেয়ে এনে জ্ঞান থাকিব যে তেওঁৰ কামৰ এটা ফল ধৰিবই। ইয়াৰ উপৰিও তেওঁৰ এনে ইচ্ছা থাকিব লাগিব যে অমুক ফলৰ কাৰণে অমুক কাম কৰিব লাগিব। নহ'লে তেওঁৰ সমুদায় কাম বলিয়াৰ কামৰ দৰে নিৰৰ্থক হৈ পৰিব। এনে ইচ্ছা বা যত্ন দুখৰ কাৰণ নহয় আৰু গীতাই তাক ত্যাগ কৰিবলৈও কোৱা নাই। কিন্তু মনত ৰাখিব লাগিব যে এইবোৰ অতিক্ৰম কৰি বহুদূৰ আগ বঢ়াৰ পিছত যেতিয়া মানুহৰ মনত এনে ভাৱ জন্মে যে, মই অমুক কাম কৰিব লাগিছো ইয়াৰ অমুক ফল মই পাবই লাগিব। অৰ্থাৎ 'কৰ্মফলৰ প্ৰতি যেতিয়া কৰোঁতাৰ বুদ্ধিত মমত্বৰ আসক্তি, আকাঙ্ক্ষা, অভিমান বা আগ্ৰহ জন্মে আৰু সেয়ে মন অধিকাৰ কৰি ৰহে, তেতিয়া বাঞ্ছিত ফল পোৱাত বিঘ্ন ঘটিলে লেঠেৰি নিছিগা দুখৰ সুত্ৰপাত হয়। এনে বিঘ্ন অনিবাৰ্য বা দৈৱকৃত হ'লে নৈৰাশ্য

আৰু মনুষ্যকৃত হ'লে ক্ৰোধ বা বিদ্বেষৰ ভাব উদ্ভৱ হয়। কামৰ পৰিণাম বা কৰ্মফলৰ প্ৰতি এনে যি মনস্বযুক্ত আসক্তি তাকে ফলাশা, সঙ্গ, অহঙ্কাৰ বুদ্ধি, কাম ইত্যাদি নাম দিয়া হয়। ইয়াৰ পৰা সাংসাৰিক দুখ-পৰম্পৰাৰ কেনেকৈ আৰম্ভ হয় তাকে বুজাবলৈ গীতাৰ দ্বিতীয় অধ্যায়ত কৈছে, কেনেকৈ বিষয়সঙ্গৰ পৰা কাম, কামৰ পৰা ক্ৰোধ, ক্ৰোধৰ পৰা মোহ আৰু মোহৰ পৰা মানুহৰ বিনাশ ঘটে (গীতা, ২।৬২-৬৩)। ইয়াৰ পৰা দেখা যায় যে জগতৰ অচেতন কাম-কাজ নিজে দুখৰ কাৰণ নহয়, কিন্তু মানুহে তাত যি ফলাশা, কাম বা আসক্তি স্থাপন কৰে, সেয়েহে প্ৰকৃত পক্ষে দুখৰ কাৰণ হয়।"—লোকমান্য তিলক, গীতা-ৰহস্য।

এই কাম বা কামনাত্যাগ কথাষাৰৰ সীমা নিৰূপণৰ বিষয়ে মনুৱে এনে অভিমত প্ৰকাশ কৰিছে,—

'কামাত্মতা ন প্ৰশস্তা ন চৈবেহাস্ত্যকামতা'— (মনু, ২।২) কামাত্মা হোৱা মঙ্গলজনক নহয়; কিন্তু একেবাৰে কামনাৰ অতীত হোৱাও সম্ভৱ নহয়।

ইয়াত 'কামাত্মতা' কথাষাৰ বৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ। ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে কাম, কামনা বা আসক্তিৰ দ্বাৰা অন্ধ বা অতিকৈ অভিভূত হোৱা অৱস্থা। ন্যায়সঙ্গত কামনা মনত ৰাখি সংসাৰৰ কৰ্তব্য কাম কৰি যোৱা আৰু 'কামাত্মা' হোৱা একে কথা নহয়। আসক্তিত্যাগ কথাষাৰে এই কামাত্মতা ত্যাগ বুজায়।

জীৱন্মুক্তৰ অৱস্থা : কৰ্মফলৰ কামনা বা আসক্তিৰ বশ নহৈ সংসাৰৰ কৰ্তব্য কাম কৰিবলৈ যিজন সক্ষম তেওঁ নিষ্কাম কৰ্মী ; তেওঁ প্ৰকৃতিৰ সত্ত্ব, ৰজঃ আৰু তমঃ—এই গুণ তিনিটা অতিক্ৰম কৰি গুণাতীত হোৱা নিৰ্গুণ কৰ্মী ; তেওঁ হৰ্ষ-বিষাদ, মান-অপমান আদি দ্বন্দ্ববোৰৰ প্ৰভাৱৰ পৰা মুক্ত, এতেকে দ্বন্দ্বাতীত ; কৰ্মফলৰ যি বন্ধন সেই বন্ধনৰ পৰা তেওঁ মুক্ত। এনে অৱস্থা পোৱা মানুহক মুক্তি বা মোক্ষ লাভ কৰা মহাপুৰুষ বুলি গণ্য কৰা হয়। এনে অৱস্থা মানুহে এই জন্মতে পাব পাৰে আৰু যিসকল মহাত্মাৰ এই অৱস্থা পোৱাৰ সৌভাগ্য ঘটে সেইসকলক জীৱন্মুক্ত বোলে।

'ইহৈৱ তৈৰ্জিতঃ সৰ্গো যেষাং সাম্যে স্থিতং মনঃ' (গীতা ৫।১৯) যিসকলৰ মন সাম্যভাৱত প্ৰতিষ্ঠিত হৈছে, যিসকল দ্বন্দ্বাতীত অৰ্থাৎ স্থিতপ্ৰজ্ঞ তেওঁলোকে সৃষ্টি (সংসাৰ) জয় কৰি এই জীৱনতে মুক্তি পাইছে বুলি জানিবা। 'সমঃ সিদ্ধাৱসিদ্ধৌ চ কৃত্বাপি ন নিবধ্যতে' (গীতা, ৪।২২)—যিজনৰ মনত সিদ্ধি-অসিদ্ধি সমান, তেওঁক কৰ্মবন্ধনে নাপায়।

গুণানেতানতীত্য ত্ৰীন্ দেহী দেহসমুদ্ভৱান্।
জন্মমৃত্যুজৰাদুঃখৈৰ্বিমুক্তোঽমৃতমশ্নুতে ॥ গীতা

দেহৰ উৎপত্তিৰ কাৰণ (এই সত্ত্ব, ৰজঃ আৰু তমঃ) গুণ তিনিটা অতিক্ৰম অৰ্থাৎ বশ কৰি গুণাতীত হ'ব পাৰিলে জন্ম, জৰা, মৃত্যু আৰু দুখৰ প্ৰভাৱৰ পৰা মুক্ত হৈ মানুহে অমৃতত্ব অৰ্থাৎ মোক্ষ লাভ কৰে।

গুণাতীত বা দ্বন্দ্বাতীত হ'ব পৰা যায় কেনেকৈ : এতিয়া চিন্তা কৰিবলগীয়া কথা হৈছে গুণাতীত হৈ মুক্ত অৱস্থা পাব পৰা যায় কি উপায়েৰে। ভগৱদ্ গীতাই তাৰ উপায় এনেদৰে দিছে—

তস্মাদসক্তঃ সততং কাৰ্যং কৰ্ম সমাচৰ।
অসক্তোহ্যাচৰন্ কৰ্ম পৰমাপ্নোতি পূৰুষঃ॥ গীতা

এতেকে অনাসক্তভাৱে সদায় তোমাৰ কৰ্তব্য কাম কৰি যোৱা; অনাসক্তভাৱে কাম কৰোঁতা জনে মোক্ষ পায়।

ব্ৰহ্মণ্যাধায় কৰ্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা কৰোতি যঃ।
লিপ্যতে ন স পাপেন পদ্মপত্ৰমিৱাম্ভসা॥ গীতা

যিজনে ভগৱানত অৰ্পণবোধেৰে (কৰ্মফলৰ প্ৰতি) আসক্তি এৰি সকলো কাম কৰে, পদুমৰ পাতত পানী লাগি নধৰাৰ দৰে তেওঁলোকক কোনো পাপে স্পৰ্শ কৰিব নোৱাৰে।

যৎ কৰোষি যদশ্নাসি যজ্জুহোষি দদাসি যৎ।
যৎ তপস্যসি কৌন্তেয় তৎ কুৰুষ্ব মদৰ্পণম্॥ গীতা

তুমি যি কৰা, যি খোৱা, যি পূজা কৰা, যি দান কৰা, যি তপস্যা কৰা—সেই সমস্তকে, হে আৰ্জন, মোত (ভগবানত) অৰ্পণ বুদ্ধিৰে কৰিবা।

মুক্তি পোৱাৰ উজু উপায় :

সৰ্বকৰ্মাণ্যপি সদা কুৰ্বাণো মদ্ব্যপাশ্ৰয়ঃ।
মৎপ্ৰসাদাদবাপ্নোতি শাশ্বতং পদমব্যয়ম্॥ গীতা

মোত অৰ্থাৎ ঈশ্বৰত সম্পূৰ্ণভাৱে শৰণ লৈ সংসাৰত সকলো কৰ্তব্য কাম কৰি থাকিও ভগৱানৰ কৃপাত মুক্তি লাভ হয়।

শ্ৰদ্ধাৱান্ লভতে জ্ঞানং তৎপৰঃ সংযতেন্দ্ৰিয়ঃ ।
জ্ঞানং লব্ধা পৰাং শান্তিমচিৰেণাধিগচ্ছতি ॥ গীতা

ভগৱানত যাৰ দৃঢ় বিশ্বাস আৰু শ্ৰদ্ধা আছে, ইন্দ্ৰিয়বোৰ যিজনৰ বশত থাকে তেনে ভক্তই সেই বিশ্বাসৰ বলত আত্মজ্ঞান লাভ কৰে—যি জ্ঞানৰ ফলস্বৰূপে অবিলম্বে পৰম শান্তি (মুক্তি) লাভ হয় ।

মৎকৰ্মকৃন্মৎপৰমো মদ্ভক্তঃ সঙ্গৱৰ্জিতঃ ।
নিৰ্বৈৰঃ সৰ্বভূতেষু যঃ স মামেতি পাণ্ডৱঃ ॥ গীতা

যিজনে মোৰ অৰ্থাৎ ঈশ্বৰৰ কাম কৰে অৰ্থাৎ জগতৰ কল্যাণ-জনক কাম কৰে, যিজন ঈশ্বৰপৰায়ণ, যি জন আসক্তিশূন্য, প্ৰাণীমাত্ৰৰে প্ৰতি হিংসাশূন্য আৰু ঈশ্বৰভক্ত তেনে কৰ্মী ভক্তৰ ঈশ্বৰ প্ৰাপ্তি ঘটে ।

মন্মনা ভৱ মদ্ভক্তো মদ্যাজী মাং নমস্কুৰু ।
মামেৱৈষ্যসি যুক্ত্বৈৱমাত্মানং মৎপৰায়ণঃ ॥ গীতা

মোৰ অৰ্থাৎ পৰমেশ্বৰত মন নিবিষ্ট ৰাখিবা, ঈশ্বৰক ভক্তি কৰিবা, পূজা কৰিবা, নমস্কাৰ কৰিবা ; এনেদৰে ঈশ্বৰপৰায়ণ হৈ তোমাৰ আত্মা ঈশ্বৰত যুক্ত ৰাখিবা—তেতিয়া তোমাৰ ঈশ্বৰ লাভ ঘটিব ।

ওপৰত আলোচনা কৰা কথালৈ মন কৰিলে বুজিব পৰা যাব যে—মোক্ষ লাভ বা মুক্ত অৱস্থাটো দৰাচলতে হৈছে আত্মাৰ পূৰ্ণবিকাশ, পৰম শান্তি লাভ (গীত ১৮.৬২),ব্ৰহ্মভাৱত অৱস্থিতি (গীত ২।৭২) বা ঈশ্বৰ প্ৰপ্তি । আৰু এয়ে হৈছে ধৰ্ম, অৰ্থ আৰু কাম অৰ্থাৎ ত্ৰিবৰ্গসাধনৰ চৰমফল—এয়ে হৈছে মানৱ জীৱনৰ পৰম ধ্যেয় পৰম পুৰুষাৰ্থ ।

দ্বিতীয় অধ্যায়

জীৱন যুদ্ধ

জীৱন-যুদ্ধ—মানুহৰ জীৱনটো এটা বিৰাম নোহোৱা বিৰাট যুদ্ধ। এই যুজত বহুটো শত্ৰুৰে সৈতে যুঁজি যুঁজি মানুহে সংসাৰত তিষ্ঠিব লাগে। মানুহে ভাত-কাপোৰৰ দিহা কৰোঁতে, আৰু ৰ'দ, বৰষুণ আৰু বতাহৰ পৰা আত্ম ৰক্ষা কৰাৰ ব্যৱস্থা কৰোঁতে কঠোৰ প্ৰকৃতিৰ সৈতে নিতৌ যুঁজিব লাগে। যি সমাজত বাস কৰা যায় তাতো যুঁজ নকৰি মানুহে শান্তিত কাল কটাব নোৱাৰে। বহু দুৰ্দান্ত সমাজদ্ৰোহীৰ উৎপীড়নৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ যুঁজিব লাগে। মানুহৰ শৰীৰটো সুস্থ আৰু বলিষ্ঠ ৰাখিবলৈ সদায় নানা ৰোগ আৰু ব্যাধিৰ আক্ৰমণৰ বিৰুদ্ধে যুঁজিব লাগে। ইয়াৰ উপৰিও সাংসাৰিক কৰ্ত্তব্য কাম কৰোঁতে জয়-পৰাজয়, সিদ্ধি-অসিদ্ধি, সুখ-দুখ, হৰ্ষ-বিষাদ, শোক-তাপ, মান-অপমান আদি যিবোৰ দ্বন্দ্বৰ প্ৰভাৱত পৰি ব্যতিব্যস্ত হোৱা যায়, তাৰ পৰা মুক্ত থাকি মনৰ শান্তি ৰক্ষা কৰিবলৈকো মানুহে অন্তৰত অবিৰাম মানসিক সংগ্ৰাম চলাব লগীয়া হয়। এনেদৰে শাৰীৰিক আৰু মানসিক যুঁজৰ মাজেদি কটাব লাগে দেখি জ্ঞানীলোকে মানুহৰ জীৱনটোক এটা দীঘলীয়া যুদ্ধ বুলিছে।

•প্ৰকৃতিৰ এনে ব্যৱস্থাৰ বশত ইচ্ছা কৰকে বা নকৰকে মানুহে এই জীৱন-যুদ্ধত প্ৰবৃত্ত হ'বলৈ বাধ্য। এতেকে সৰু কালৰে পৰা এই কথাষাৰ ভালদৰে উপলব্ধি কৰি মানুহে বীৰৰ দৰে সংসাৰত চলিবলৈ শিকিব লাগে আৰু নিজকে এই যুদ্ধৰ এজন যোগ্য যোদ্ধা কৰি তুলিবলৈ যত্ন কৰিব লাগে।

'যোগ্যভোগ্যা বসুন্ধৰা'—পৃথিবীখন যোগ্যৰহে ভোগ্য অৰ্থাৎ যিজন যোগ্য সেইজনেহে পৃথিবীৰ ঐশ্বৰ্য্য ভোগ কৰিব পাৰে। পৃথিবীৰ আন নাম বসুমতী বা বসুন্ধৰা। বসু শব্দৰ অৰ্থ ধন-ঐশ্বৰ্য্য। গৰ্ভত অপৰিমিত ধন ৰত্ন, ঐশ্বৰ্য্য-বিভূতি ধৰি আছে দেখি পৃথিবীক বসুমতী বোলে। যিসকল উদ্যোগী সেইসকলে পৃথিবীৰ গৰ্ভৰ পৰা সেই ধনৰত্ন সংগ্ৰহ কৰি সংসাৰত সুখ-স্বচ্ছন্দতাৰে বাস কৰে। কিন্তু উদ্যমহীনসকলে বসুমতীৰ গৰ্ভত থকা ধন-ৰত্নৰ ওপৰত বহি থাকিও অন্ধৰ দৰে দীন-হীনৰ দুখময় জীৱন যাপন কৰে।

জীৱন-যুদ্ধৰ সঁজুলি : এতিয়া প্ৰশ্ন হৈছে, এই দীঘলীয়া জীৱন-যুদ্ধত জয়ী হৈ মনুষ্য-জীৱন সাৰ্থক কৰিবলৈ হ'লে মানুহক সম্বল বা সঁজুলি লাগিব কি? বাস্তৱ যুদ্ধৰ বাবে সৈনিক-সকলে নানা অস্ত্ৰ-শস্ত্ৰেৰে সজ্জিত হৈহে যুদ্ধত নামে। জীৱন-যুদ্ধতো মানুহে তেনেদৰে উপযুক্ত সঁজুলিৰে সজ্জিত হ'ব লাগে। সেই সঁজুলি কেইবিধ হৈছে,—(১) প্ৰচুৰ পৰিমাণে শৰীৰৰ শক্তি, (২) যথেষ্ট পৰিমাণে মানসিক বল আৰু (৩) শৰীৰ

আৰু মনৰ পবিত্ৰতা। এই দুজুলি কেইটাৰ কোনোটোকে মানুহে অৱহেলা কৰিব নোৱাৰে। ইহঁতৰ মাজত অবিচ্ছেদ্য সম্বন্ধ ৰক্ষা কৰি চলিলেহে মানুহে জীৱন-যুদ্ধত জয়ী হ'ব পাৰে। কিয়নো সিংহৰ সমান শৰীৰত বল থাকিলেও মানুহে উদ্দেশ্য সিদ্ধি কৰিব নোৱাৰে যদিহে সেই শক্তি সুপৰিচালিত কৰিবলৈ বুদ্ধি নাথাকে। "অন্ধং বলং জড়ং প্ৰাহুঃ প্ৰণেতব্যং বিচক্ষণৈঃ" (মহাভাৰত সভা ২০।১৬)—শৰীৰৰ শক্তি অন্ধ আৰু জড়, ইয়াক সুপৰিচালিত কৰিবলৈ বিচক্ষণ বুদ্ধি লাগে। তেনেদৰে অকল বুদ্ধি থাকিলেও মানুহে সংসাৰত সুখী হ'ব নোৱাৰে, যদিহে শৰীৰত বল-শক্তি নাথাকে। তেনেদৰে শৰীৰত অসীম বল আৰু সুতীক্ষ্ণ বুদ্ধি থাকিলেও সংসাৰত মানুহে মানুহৰ যোগ্য জীৱন যাপন কৰিবলৈ আশা কৰিব নোৱাৰে যদিহে শৰীৰৰ শক্তি আৰু মনৰ বুদ্ধি পবিত্ৰ ভাবে পৰিচালিত নহয়। অপবিত্ৰ দেহে আৰু কলুষিত মনৰ শক্তিয়ে মানুহক শান্তি নিদি ধ্বংসৰ আৰু অধঃপতনৰ বাটেৰেহে লৈ যায়। পুৰণি কালত ৰাৱণ আৰু দুৰ্য্যোধনৰ চৰিত্ৰই আৰু আধুনিক যুগৰ হিটলাৰৰ কাৰ্য্য-কলাপে এই কথাৰ সাক্ষ্য দিয়ে।

(১) **শৰীৰৰ শক্তি : স্বাস্থ্য ৰক্ষা :** স্বাস্থ্যই শাৰীৰিক শক্তিৰ ভেঁটি। স্বাস্থ্যৰ ওপৰত শৰীৰৰ শক্তিৰ কাৰ্যকুশলতা নিৰ্ভৰ কৰে। স্বাস্থ্য মানুহৰ অমূল্য সম্পদ। যাৰ স্বাস্থ্য ভঙ্গ হৈছে তেওঁ দুৰ্ভগীয়া। শাস্ত্ৰই স্বাস্থ্যৰ গুণ এনেদৰে বখানিছে,— 'শৰীৰ-

মাত্থং খলু ধর্মসাধনম্'—ধর্মসাধনৰ খাই সম্বল হৈছে স্বাস্থ্য। 'ধর্মার্থকামমোক্ষাণামাৰোগ্যং মূলমুত্তমম্'—ধর্ম, অর্থ, কাম আৰু মোক্ষ সাধনৰ কৃতকার্য্যতা আৰোগ্যৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰে।

স্বাস্থ্য আৰু দৈনন্দিন কাম : মানুহৰ স্বাস্থ্য-ৰক্ষা তেওঁৰ দৈনন্দিন কৰ্তব্য কামবোৰ যথোচিত ভাৱে কৰাৰ ওপৰত খাইকৈ নির্ভৰ কৰে। সেই কাৰণে হিন্দু ধর্ম-শাস্ত্রই প্রাতৰুত্থান, মলমূত্র ত্যাগ, দন্ত-মার্জন, স্নান, প্রসাধন, ভোজন, শাৰীৰিক শ্রম, ব্যায়াম, বিশ্রাম, শয়ন আদি দৈনন্দিন কর্ত্তব্য কাম স্বাস্থ্যৰ পিনে লক্ষ্য ৰাখি কৰিবলৈ উপদেশ দিছে; আৰু যি কাম স্বাস্থ্যৰ প্রতিকূল তাক বর্জন কৰিবলৈ কৈছে। যিজনে দৈনন্দিন কাম নির্দ্দিষ্ট সময়ত পৰিমিত ভাবে কৰে, যিজন সংযমী আৰু আচাৰবান সেইজন মানুহে সুস্থ শৰীৰে জীৱন যাপন কৰে। কিন্তু যিজন দৈনন্দিন কামত অনিয়মীয়া, যি-জন স্বেচ্ছাচাৰী আৰু উচ্ছৃঙ্খল সেইজনৰ অচিৰে স্বাস্থ্যহানি ঘটে।

শয্যাত্যাগ : প্রাতৰুত্থান—মানুহৰ দৈনন্দিন কামৰ ভিতৰত প্রথমটো হৈছে, শয্যাত্যাগ বা শুই উঠা। এই কাম ৰৰ পুৱাতে কৰিব লাগে। সেই কাৰণে ইয়াক প্রাতৰুত্থান বোলে। হিন্দু শাস্ত্রই ব্রহ্মমুহূর্ত্তে অর্থাৎ বেলি ওলোৱাৰ লগে লগে বিছনা এৰিবলৈ উপদেশ দিছে। ৰাতিৰ শেষ চাৰি দণ্ডৰ নাম অৰুণোদয় বা সূর্য্যোদয়ৰ সময়। তাৰে প্রথম

দুই দণ্ডৰ নাম ব্ৰহ্মমুহূৰ্ত্ত। নিশাচৰ জীৱ ভিন্ন আন পশু-পক্ষী-য়েও সাধাৰণতে এই ব্ৰহ্মমুহূৰ্ত্তত শোৱা ঠাই এৰে আৰু আহাৰ সংগ্ৰহৰ কামত প্ৰবৃত্ত হয়। মানুহেও ঘড়ী-ঘণ্টালৈ বাট নাচাই চৰাই-চিৰিকটিয়ে সিহঁতৰ সুমধুৰ গীত মাতেৰে আমাক সোঁৱৰাই দিয়া সময় খিনিতে শয্যাত্যাগ কৰা উচিত।

'ব্ৰাহ্মে মুহূৰ্ত্তে উত্তিষ্ঠেৎ সুস্থো ৰক্ষাৰ্থমায়ুষঃ। (চৰক)— নিৰোগী মানুহে ব্ৰহ্মমুহূৰ্ত্তত শয্যাত্যাগ কৰিব লাগে; তাৰ পৰা স্বাস্থ্য ভালে থাকে।

সূৰ্য্যেণাভ্যুদিতো যশ্চ ত্যক্তসূৰ্য্যেণ চ স্বপন্।
অন্যত্ৰাতুৰভাবাৎতু প্ৰায়শ্চিত্তী ভবেন্নৰঃ॥ বিষ্ণুপুৰাণ

নৰিয়া আদিৰ দ্বাৰা আতুৰ নোহোৱা স্বত্বেও যিজনে সূৰ্য উদয়ৰ সময়ত আৰু সূৰ্য অস্ত যোৱাৰ সময়ত শুই থাকে, তেওঁ প্ৰায়শ্চিত্ত হ'বলগীয়া দোষৰ দোষী বুলি গণ্য হয়।

ঈশ্বৰ-চিন্তা: কিন্তু পশু-পক্ষীৰ দৰে ৰব পুৱাতে টোপনিৰ পৰা উঠিলেই মানুহৰ কৰ্ত্তব্য অন্ত নপৰে। শয্যাত্যাগৰ লগে লগে মানুহে তেওঁক সৃজন কৰোঁতা জনক স্মৰণ কৰিব লাগে আৰু তাৰ পিছতহে সাংসাৰিক কামত হাত দিব লাগে।

ব্ৰাহ্মে মুহূৰ্ত্তে চোত্থায় ধৰ্মমৰ্থঞ্চ চিন্তয়েৎ।
চিন্তয়েৎ হৃদিপদ্মস্থমানন্দমজৰং হৰিম্॥ গৰুড় পুৰাণ

ব্ৰহ্মমুহূৰ্ত্তত শয্যাত্যাগ কৰিবা, লগে লগে অন্তৰ্য্যামী, অবি-নাশী আৰু আনন্দ-স্বৰূপ হৰিক চিন্তা কৰিবা আৰু তাৰ পিছত ধৰ্মৰ অবিৰোধী উপায়ে ধন উপাৰ্জনত মন দিবা।

* ঈশ্বৰ চিন্তা কৰাৰ মন্ত্ৰ সম্প্ৰদায় ভেদে বহুতো আছে। তাৰে কোনো মন্ত্ৰ জপ, নহ'লে কেৱল হৰি, নাৰায়ণ, কেশৱ, মাধৱ, ৰাম, কৃষ্ণ আদি নামলৈ ভগৱানক স্মৰণ কৰিব পৰা যায়। উদাহৰণ স্বৰূপে তলত এটা মন্ত্ৰ তুলি দিয়া হ'ল।

লোকেশ চৈতন্যময়াধিদেৱ
শ্ৰীকান্ত বিষ্ণো ভৱদাজ্ঞয়ৈৱ।
প্ৰাতঃ সমুত্থায় তৱপ্ৰিয়াৰ্থং
সংসাৰযাত্ৰামনুবৰ্ত্তয়িষ্যে॥

শৌচাচাৰ : মল (বিষ্ঠা) আৰু মূত্ৰ (মূত) এই দুটা শৰীৰত জন্মা প্ৰধান দূষিত বস্তু। এই দুটা নিয়মিত ভাবে শৰীৰৰ পৰা বাহিৰ হৈ থাকিলে মানুহৰ স্বাস্থ্য ভালে থাকে; নহ'লে স্বাস্থ্যহানি ঘটে। সেই কাৰণে যাতে নিতৌ নিয়মিত ভাৱে শৌচ-পেচাব হৈ থাকে তালৈ সকলোৱে চকু ৰাখিব লাগে। কোষ্ঠ-বদ্ধতা আমাৰ স্বাস্থ্যৰ এটা ঘোৰ শত্ৰু। ইয়াৰ পৰা বহুত ৰোগৰ উৎপত্তি হয়।

ৰাতি পুৱাই হৈছে শৌচ কৰাৰ উত্তম সময়। তাৰ পৰা স্বাস্থ্য ৰক্ষা আৰু সাংসাৰিক কাম-কাজ কৰাৰ সুবিধা হয়। 'ততঃ কল্যং সমুত্থায় কুৰ্যান্মৈত্ৰং নৰেশ্বৰ' (বিষ্ণু পুৰাণ)—ৰাতিপুৱা শয্যাত্যাগৰ পিচতে শৌচ-পেচাব কৰিব লাগে। 'ন ৰেগান্ ধাৰয়েদ্ধীমান্ জাতান্ মূত্ৰপুৰীষয়োঃ' (চৰক)—যদি বুদ্ধিমান হোৱা তেন্তে শৌচ পেচাবৰ বেগ বন্ধ নকৰিবা।

আবৃত ঠাই : শৌচ-পেচাবৰ বাবে কোনো আবৃত ঠাই লাগে। পুৰণি কালত মানুহৰ সংখ্যা কম থকাত আৰু গাৱঁৰ ওচৰে-কাষৰে হাবিয়নিৰ অভাৱ নথকাত মানুহে ঘৰৰ পৰা বহু আঁতৰত আবুৰ ৰাখি শৌচ কৰিব পাৰিছিল। এতিয়া সেই-বোৰ সুবিধা নাই। সেই কাৰণে শৌচ-পেচাবৰ কাৰণে কি নগৰ কি গাওঁ সকলো ঠাইতে বিজ্ঞানসন্মত পায়খানাৰ ব্যৱস্থা কৰিবলগীয়া হৈছে। য'তে ত'তে শৌচ-পেচাব কৰা অনুচিত।

ন কৃষ্টে শস্যমধ্যে বা গোব্ৰজে জনসংসদি
ন বৰ্ত্মনি ন নদ্যাদিতীৰ্থেষু পুৰুষৰ্ষভ।
নাপ্সু ন বাম্ভসিতীৰে ন শ্মশানে সমাচৰেৎ।
উৎসৰ্গং বৈ পুৰীষস্য মূত্ৰস্য চ বিসৰ্জনম্॥ বিষ্ণুপুৰাণ

চহ কৰা মাটিত, শস্যৰ মাজত, গৰু-ম'হ চৰা পথাৰত, বহু মানুহৰ সমাগম হোৱা ঠাইৰ কাষত, আলিবাটত বা বাটৰ কাষত, তীৰ্থস্থানত, পানীত, নৈ, পুখুৰী, খাল বা কুৱাৰ পাৰত বা শ্মশানত শৌচ-পেচাব নকৰিবা।

শৌচ কৰি উঠি শৌচদ্বাৰ, ভাল দৰে পৰিষ্কাৰ কৰা আৰু সেই কামত ব্যৱহাৰ কৰা হাতখন মাটি বা চাবোনেৰে ধুই চাফ কৰা এটা অপৰিহাৰ্য্য কৰ্ত্তব্য। ভৰি দুখনো লগে লগে ধুই চাফ কৰা উচিত। তেনেদৰে পেচাব কৰি উঠি মূত্ৰদ্বাৰ পবিত্ৰ ৰখা এটা লাগতিয়াল কাম। শৌচ-পেচাবৰ পিছত এনেদৰে মাটি-পানী লোৱাকে হিন্দু শাস্ত্ৰই শৌচাচাৰ নাম দিছে আৰু 'যাৱতা শুদ্ধিং মন্যেত তাৱচ্ছৌচং সমাচৰেৎ' (গৰুড় পুৰাণ)

অৰ্থাৎ যেতিয়ালৈকে অশুচিৰ ভাব নুগুচে তেতিয়ালৈকে মাটি-পানী ল'বলৈ উপদেশ দিছে আৰু লগতে 'কৃত্বা নখবিশোধনম্' নখবোৰো ভালদৰে পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ নিৰ্দ্দেশ দিছে ।

মৃদাজলেন শুদ্ধিঃ স্যান্ন ক্লেশো ন ধনক্ষয়ঃ ।
যস্য শৌচেঽপি শৈথিল্যং চিত্তং তস্য পৰীক্ষিতম্ ॥ দক্ষ

মাটি আৰু পানীৰে শৌচাচাৰ চলে, তাত বিশেষ পৰিশ্ৰম নালাগে বা বহুত ধনক্ষয় নহয় ; তথাপি যিজনে শৌচাচাৰ পালন কৰিবলৈ হেলা কৰে, সেইজনৰ মনৰ বল বুজা গৈছে ; অৰ্থাৎ বুজিব লাগিব তেওঁ এজন অতি এলেহুৱা মানুহ ।

ভৰি হাত ধোৱাৰ বিষয়ে সংহিতাকাৰ আপস্তম্বই দিয়া উপদেশ মন কৰিবলগীয়া ।

ইত্যেৱমম্ভিৰাজানুপ্ৰক্ষাল্য চৰণৌ পৃথক্ ।
হস্তৌ চামণিবন্ধাভ্যাং পশ্চাদাসীত সংযতঃ ॥

লগতে ভৰি দুখন আঠুপৰ্য্যন্ত আৰু হাত দুখন মণিবন্ধ অৰ্থাৎ হাতৰ গাঁঠিলৈকে ভালদৰে পানীৰে ধুই পৰিষ্কাৰ কৰিবা আৰু তেতিয়াহে শৌচাচাৰ সম্পূৰ্ণ হ'ল বুলি ভাবিবা ।

মুখ ধোৱা : ৰাতিপুৱা শৌচ-পেচাব কৰি উঠি ল'ৰা-ছোৱালী, ডেকা-বুঢ়া, স্ত্ৰী-পুৰুষ সকলোৱে ভালদৰে মুখ ধুব লাগে । দাঁত ঘঁহা, জিভাখন চাফ কৰা, চকু দুটা ধোৱা, মুখ আৰু মুখমণ্ডল ধুইপখালি পৰিষ্কাৰ কৰাৰ নাম মুখ ধোৱা । মুখত কেইচোলমান পানী লৈ কুল্ কুলালেই মুখ ধোৱা নহয় ।

দাঁত ঘঁহা : দাঁত বিধাতাই মানুহক দিয়া এটা অমূল্য বস্তু। খোৱা বস্তু চোবাই হজম কৰাত আৰু সোৱাদ লোৱাত সাহাৰ্য্য কৰা, স্পষ্টকৈ কথা কোৱাৰ সুবিধা দিয়া আৰু মুখমণ্ডলৰ সৌন্দৰ্য্য বঢ়োৱা দাঁতৰ ঘাই কাম। এতেকে এনে দুৰ্লভ বস্তু এটা সুস্থ অৱস্থাত ৰাখিবলৈ যত্ন কৰা আমাৰ পক্ষে এটা প্ৰধান কৰ্ত্তব্য। বহুতে ভালে থকা অৱস্থাত দাঁতৰ যত্ন নলয়, দাঁত কণীয়া আৰু ঘূণীয়া হৈ পৰিলেহে ইয়াৰ যত্ন লবলৈ আৰম্ভ কৰে। ই এটা ডাঙৰ ভুল। দাঁত ভালে থকা অৱস্থাতে ইয়াৰ ভাল যত্ন ল'ব লাগে যাতে ইয়াক পায়োৰিয়া আদি ৰোগে আক্ৰমণ কৰিবলৈ সুবিধা নাপায়। দাঁত বেয়া হোৱাৰ এটা ঘাই কাৰণ হৈছে, দাঁতৰ গুৰিত খোৱা বস্তুৰ ক্ষুদ্ৰ ক্ষুদ্ৰ অংশবোৰ বৈ যোৱা আৰু সেইবোৰে গেলি-পচি দুষ্ট বীজাণু জন্ম দি দাঁতৰ ৰোগ মাতি অনা। এতেকে প্ৰতিবাৰে খোৱাৰ পিচত দাঁতবোৰ এনেদৰে চাফ কৰিব লাগে য'তে দাঁতৰ গুৰিত বা মাজত খোৱা বস্তুৰ কণাবোৰ বৈ নাযায়। সেই কাৰণে জনা মানুহে খোৱাৰ পিচত মুখ ধোৱে আৰু খৰিকা লয়।

দাঁতন : দাঁত চাফ ৰখাৰ এটা উপায় হৈছে, দাঁতন ব্যৱহাৰ কৰা। মহানিম, বকুল, সাৰৱা, ভোট এৰা প্ৰভৃতিৰ সৰু সৰু ডালেৰে দাঁতন কৰিব পৰা যায়। দাঁতনৰ আগটো দাঁতেৰে চেপি কোমলাই লৈ তাৰে দাঁতৰ গুৰিত আঘাত নলগাকৈ ঘঁহি দাঁত চাফ কৰিব লাগে। দাঁতনৰ অভাৱত

কোনো আয়ুৰ্বেদীয় বা অইন কোনো নিৰ্ভৰযোগ্য গুড়াৰেও দাঁত মাজিব পৰা যায়।

উত্থায় নেত্ৰ প্ৰক্ষাল্য শুচিভূৰ্ত্বা সমাহিতঃ।
পৰিজপ্য তু মন্ত্ৰেণ ভক্ষয়েদ্দন্তধাৱনম্॥

ৰাতি পুৱা শুই উঠি চকু দুটা ভালদৰে ধুবা আৰু দাঁতনৰ মন্ত্ৰ গাই মনোযোগেৰে দাঁতনেৰে দাঁতবোৰ ঘঁহি মুখ ধুবা।

দাঁতন কৰোঁতে মন্ত্ৰ গাব লাগে, কথাটো শুনি বহুতে নিশ্চয় হাঁহিব। কিন্তু দাঁতন কৰাৰ আৱশ্যকতাৰ বিষয় দকৈ মন দিলে আৰু দাঁতন কৰাৰ মন্ত্ৰটোৰ তাৎপৰ্য্যলৈ লক্ষ্য কৰিলে সকলোৱে মন্ত্ৰ জপাৰ উদ্দেশ্য সহজে উপলব্ধি কৰিব।

আয়ুৰ্বলং যশো বৰ্চ্চঃ প্ৰজাঃ পশুৰ্বসূনি চ।
ব্ৰহ্মপ্ৰজ্ঞাশ্চ মেধাশ্চ ত্বন্নো ধেহি বনস্পতে॥

হে দন্তকাষ্ঠ, মোক আয়ু, বল, যশস্যা, তেজ, সন্তান, পশু, ধন সম্পত্তি, ব্ৰহ্মজ্ঞান আৰু বুদ্ধি দিয়া।

মন্ত্ৰটোৰ কথাখিনি ওপৰে ওপৰে চালে ইয়াক দাঁতনৰ অতিৰঞ্জিত প্ৰশংসাবাদ বুলি বোধ হোৱা স্বাভাবিক। কিন্তু, অলপ গভীৰ ভাবে চিন্তা কৰিলে আমি ইয়াৰ যুক্তি বুজিব পাৰোঁ। মানুহৰ সুখ-সম্পদ, ঐশ্বৰ্য্য-বিভূতি, জ্ঞান আৰু বুদ্ধিৰ সাৰ্থকতা নিৰ্ভৰ কৰে ঘাইকৈ সুস্থ শৰীৰৰ ওপৰত। আমাৰ দাঁতবোৰে শৰীৰ সুস্থ আৰু সবল ৰখাত কম সাহাৰ্য্য নকৰে। আৰু সেই দাঁত সুস্থ আৰু সবল ৰখাৰ এটা প্ৰধান উপায় হৈছে, দাঁতন। দৰাচলতে আমাক দাঁতৰ প্ৰতি বিশেষ

যত্ন লবলৈ উপদেশ দিয়াটোৱে হৈছে মন্ত্ৰটোৰ আচল উদ্দেশ্য।

স্নান : স্নানে আমাৰ গাৰ মলি ধুই নি স্বাস্থ্য ৰক্ষাত বহুত সাহায্য কৰে ; স্নানে আমাৰ শৰীৰ আৰু মন প্ৰসন্ন ৰাখে আৰু আমাক বেচি কাৰ্যক্ষম কৰে। যিসকলে হেলাতে গা ধুবলৈ ইচ্ছা নকৰে সেইসকলে নানাবিধ ৰোগত ভুগিবলগীয়া হয় আৰু তেওঁলোকে মনো প্ৰসন্ন ৰাখিব নোৱাৰে। স্নানৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে লক্ষ্য ৰাখি শাস্ত্ৰকাৰসকলে স্নান নকৰাকৈ ভোজন, উপাসনা আদি কৰিলে দোষ হয় বুলি ধৰ্মৰ দোহাই দি কৈ গৈছে।

অত্যন্তমলিনঃ কায়ো নৱছিদ্ৰসমন্বিতঃ।
স্ৰৱত্যেৱ দিবাৰাত্ৰৌ প্ৰাতঃস্নানং বিশোধনম্॥ দক্ষ

(চকু দুটা, কাণ দুখন, নাকৰ ছিদ্ৰ দুটা, মুখ, মূত্ৰদ্বাৰ আৰু শৌচদ্বাৰ এই) নটা প্ৰধান ছিদ্ৰযুক্ত আমাৰ যি দেহাটো তাৰ পৰা দিনেৰাতিয়ে বহু মলি বাহিৰ হৈ থাকে, ৰাতিপুৱা স্নান কৰিলে শৰীৰটো পবিত্ৰ হয়।

মনঃপ্ৰসাদজননং ৰূপসৌন্দৰ্যবৰ্দ্ধনম্।
শোকদুঃখপ্ৰশমনং গঙ্গাস্নানৱদাচৰেৎ॥ গৰুড়

স্নানে মন প্ৰসন্ন ৰাখে, ৰূপ আৰু সৌন্দৰ্য্য বঢ়ায়, শোক আৰু দুখ কমায়—এতেকে গঙ্গাস্নান বোধেৰে স্নান কৰিবা।

স্নানং পৱিত্ৰম্ আয়ুষ্যং শ্ৰমস্বেদমলাপহম্।
শৰীৰবলসন্ধানং কেশ্যমোজস্কৰং পৰম্॥

স্নানে গাৰ মলি আৰু ঘাম আঁতৰায়, পৱিত্ৰ কৰে, আয়ু বঢ়ায়, ভাগৰ গুচায় আৰু তেজ শক্তি আৰু চুলি বঢ়ায়।

নচ স্নানং বিনা পুংসাং প্ৰশস্তং কৰ্ম্মসংস্কৃতম্।
হোমে জপে বিশেষেণ তস্মাৎ স্নানং সমাচৰেৎ॥

বিনা স্নানে ধৰ্ম কাৰ্য কৰা বেয়া, বিশেষকৈ হোম আৰু জপ; এতেকে কোনো ধৰ্ম কাৰ্য কৰাৰ আগতে স্নান কৰা উচিত।

'অস্নাতাশী মলং ভুংক্তে অজপী পূয়শে ণিতম্' (বিষ্ণুপুৰাণ) —স্নান নকৰাকৈ যিজনে আহাৰ কৰে আৰু ঈশ্বৰৰ নাম জপ নকৰাকৈ যিজনে ভোজন কৰে, তেওঁ বিষ্ঠা ভোজন আৰু তেজ-পুঁজ পান কৰাৰ নিচিনা হয়।

স্নান দ্বিবিধ :

স্নানং দ্বিবিধং প্ৰোক্তং মজ্জনং গাত্ৰমাৰ্জনম্।
অশিৰস্কং ভবেৎ স্নানং স্নানাশক্তৌতু কৰ্মিণাম্॥ আৰ্দ্ৰ
আদ্ৰেণ বাসসা বাপি মাৰ্জনং দৈহিকং বিদুঃ।

স্নান দ্বিবিধ, অৱগাহন অৰ্থাৎ সমস্ত শৰীৰটো পানীত বুৰাই বা পানীৰে তিয়াই কৰা স্নান আৰু গাত্ৰমাৰ্জন অৰ্থাৎ তিজা কাপোৰেৰে গাটো ভালদৰে ঘঁহি পৰিষ্কাৰ কৰা। কামত ব্যস্ত মানুহে অৱগাহন স্নান কৰিবলৈ সুবিধা নাপালে গাত্ৰমাৰ্জন স্নান কৰিলেও চলে।

স্নানৰ সময়ত তীৰ্থ আৱাহন কৰিব লাগে আৰু ভগৱানৰ নাম স্মৰণ কৰিব লাগে। 'আচম্য তীৰ্থমাবাহ্য স্নায়াৎ স্মৃত্বাব্যয়ং হৰিম্' (বিষ্ণু পুৰাণ)—হাত মুখ ধুই 'গঙ্গে চ যমুনে চৈব,'

এই মন্ত্ৰেৰে তীৰ্থ আৱাহন কৰি আৰু ভগৱানৰ নাম স্মৰি স্নান কৰিব লাগে। স্নানৰ মন্ত্ৰটো এই,—

গঙ্গে চ যমুনে চৈব গোদাৱৰি সৰস্বতি,
নৰ্মদে সিন্ধু কাবেৰি জলেঽস্মিন্ সন্নিধিং কুৰু।
কুৰুক্ষেত্ৰ গয়া গঙ্গা প্ৰভাস পুষ্কৰাণি চ,
পুণ্যান্যেতানি তীৰ্থানি স্নানকালে ভবন্তিহ॥

স্নানৰ এই মনোৰম মন্ত্ৰটোৱে আমাৰ মন পৱিত্ৰ কৰাৰ লগে লগে আমাৰ স্মৃতিপটত ভাৰত মাতাৰ এখনি বিতোপন ছবি দাঙি ধৰে।

স্নানৰ কথা আলোচনা কৰোঁতে মনত ৰাখিবলগীয়া আৰু দুটামান কথা আছে। সেইকেইটা হৈছে এই,—'অন্যস্য চাপৰস্নাতং দূৰতঃ পৰিবৰ্জয়েৎ' (মহাভাৰত)—আনে স্নান কৰি এৰা পানীৰে কদাপি স্নান নকৰিবা।

ন স্নানমাচৰেদ্ ভুক্ত্বা নাতুৰো ন মহানিশা।
ন বাসোভিঃ সহাজস্ৰং নাবিজ্ঞাতে জলাশয়ে॥ মনু

আহাৰ কৰি উঠি, ৰুগীয়া অৱস্থাত, নাইবা মাজনিশা স্নান নকৰিবা; গাত বহুত কাপোৰ লৈ বা বিনা বস্ত্ৰে বা বহুবাৰ স্নান নকৰিবা; নজনা-নুশুনা জলাশয়ত বা তেনে জলাশয়ৰ পানীৰেও স্নান কৰা অনুচিত।

তেল ঘঁহা: তেল গা ধোৱাৰ আগতে ঘঁহিব লাগে। তেল গাত আৰু মূৰত ঘঁহিব লাগে। ইয়াকে তৈলাভ্যঙ্গ বা অভ্যঙ্গ বোলে। তেল ঘঁহাৰ পৰা মানুহৰ গাৰ ছাল মিহি

আৰু কোমল হয়, চুলি ক'লা হয় আৰু সৌন্দৰ্য বাঢ়ে। কথাতে কয় বোলে তেল তামোলে চিৰী, ভাত-কাপোৰে গিৰী। কিন্তু সেই বুলি যি তেলকে সহজে বা সস্তাতে পোৱা যায় তাকে ঘঁহা উচিত নহয়। বহুত ভেজাল বজকুৱা তেলে শৰীৰৰ অনিষ্ট কৰে।

তথা শৰীৰমভ্যঙ্গাদ্দৃঢ়ং সুত্বক্ প্ৰজায়তে।
প্ৰশান্তমাৰুতবাধং ক্লেশব্যায়ামসংসহম্। চৰক

অভ্যঙ্গমাচৰেৎ নিত্যং স জৰাশ্ৰমবাতহা
শিৰঃশ্ৰৱণপাদেষু তং বিশেষেণ শীলয়েৎ॥

তেল ঘঁহাৰ পৰা মানুহৰ শৰীৰ টান (আটিল) হয়; ছাল সুন্দৰ হয়; বায়ুৰোগ উপশম হয় আৰু শৰীৰ কষ্ট-সহিষ্ণু হয়। নিতৌ গাত তেল ঘঁহা ভাল; তাৰ পৰা জৰা, শ্ৰম আৰু বাত নাশ হয়; বিশেষকৈ মূৰ, কাণ আৰু ভৰিৰ তলুৱাত তেল ঘঁহিব লাগে।

কিন্তু "বৰ্জ্জোভঙ্গঃ কফগ্ৰস্তৈঃ কৃতঃসংশুদ্ধ্যজীৰ্ণিভিঃ"—স্নান কৰি শুদ্ধ হৈ উঠা মানুহ, কফ আৰু অজীৰ্ণ ৰোগত ভুগা ৰোগীৰ পক্ষে তৈলমৰ্দন বৰ্জনীয়।

প্ৰসাধন বা শৰীৰৰ সৌন্দৰ্য বৰ্দ্ধন: কৃত্ৰিম উপায়ে শৰীৰৰ সৌন্দৰ্য বঢ়োৱাৰ নাম প্ৰসাধন। পৃথিৱীৰ সকলো দেশৰ মানুহেই কম-বেচি ভাৱে প্ৰসাধনপ্ৰিয়। হিন্দু ধৰ্ম-শাস্ত্ৰই প্ৰসাধন এটা নিতৌ পালিবলগীয়া কৰ্ত্তব্য কাম বুলি ধৰিছে। পৰমেশ্বৰৰ স্বৰূপ 'সত্যং শিৱং সুন্দৰম্'। ঈশ্বৰ

সৌন্দৰ্যৰ আকৰ, সেই কাৰণে জগৎ সৌন্দৰ্যময় আৰু সেই কাৰণেই জীৱ-জগৎ সৌন্দৰ্যপ্ৰিয়। সেই কাৰণেই জগতৰ শ্ৰেষ্ঠ জীৱ মানুহ সৌন্দৰ্যৰ উপাসক। সেই কাৰণেই হিন্দুৱে সৌন্দৰ্যৰ প্ৰতীক মনোৰম গন্ধপুষ্প, ধূপদীপ, ফল-ফুলৰ সৈতে নৈবেদ্যেৰে নাৰায়ণক পূজা কৰে আৰু সুমধুৰ সঙ্গীতেৰে সুন্দৰৰ গুণনাম কীৰ্ত্তন কৰে।

আচম্যশ্চ ততঃ কুৰ্য্যাৎ পুমান্ কেশপ্ৰসাধনম্।
আদৰ্শাঞ্জন-মাঙ্গল্য-দূৰ্ব্বাদ্যালম্ভনানি চ ॥
প্ৰস্নিগ্ধামলকেশাশ্চ সুগন্ধিশ্চাৰুবেশধৃক্।
সিতাঃ সুমনসো হৃদ্যা বিভূয়াচ্চ নৰঃ সদা ॥ বিষ্ণু পুৰাণ

ৰাতিপুৱা শৌচাচাৰৰ পিচত মুখহাত ধুই উঠি মানুহে ফণিৰে মূৰ আচুৰিব লাগে, আৰ্চি, অঞ্জন, দুবৰি আদি মাঙ্গল্য দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। চুলিবোৰ নিৰ্মল আৰু স্নিগ্ধ ৰাখিব লাগে; ধুনীয়া ধুনীয়া বগা ফুল আৰু শুৱনি সাজ-পাৰ পিন্ধিব লাগে।

'শুক্লাম্বৰধৰো নীচকেশশ্মশ্ৰুনখশুচিঃ' (যাজ্ঞবল্ক্য) —

বগা সাজ-পাৰ পিন্ধিবা; ডাড়ি, নীচকেশ আৰু নখ পৰিষ্কাৰকৈ ৰাখিবা।

কাম্যং যশস্যমায়ুষ্যমলক্ষ্মীঘ্নং প্ৰহৰ্ষণম্।
শ্ৰীমৎ পাৰিষদং শস্তং নিৰ্মলাম্বৰধাৰণম্ ॥

নিৰ্মল সাজ-পাৰ পিন্ধা ভাল; ই যশস্কৰ, আয়ুস্কৰ, অমঙ্গল নাশক, উল্লাস জনক, শ্ৰীবৃদ্ধিকৰ, সভ্যজনোচিত আৰু প্ৰশস্ত।

'নিত্যং শুচিঃ সুগন্ধঃ স্নানশীলঃ সতি বিভবে জীর্ণ—মলবদ্বাসঃ স্যান্ন ; ৰক্তমলবদন্যস্যধৃতং বা বাসো বিভৃয়ান্ন কঢ়শ্মশ্রুৰকস্মাৎ ।' (গৌতম)—সদায় শুচি থাকিবা, উত্তম সুগন্ধী দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰিবা ; স্নান কৰিবা ; সামৰ্থ্য থকাত ফটা বা মলিন কাপোৰ নিপিন্ধিবা ; আনে ব্যৱহাৰ কৰা কাপোৰ নিপিন্ধিবা ; ৰঙিন কাপোৰ নিপিন্ধিবা ; কোনো বিশেষ কাৰণ নাথাকিলে অকস্মাৎ ডাঢ়ি নাৰাখিবা ।

আহাৰ ঃ মানুহৰ শাৰীৰিক শক্তি আৰু স্বাস্থ্য ঘাইকৈ আহাৰৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে । আহাৰৰ বিষয়ে ভাবিবলগীয়া প্ৰধান প্ৰশ্নটো হৈছে, মানুহৰ পক্ষে সুখাদ্য কি ? পশু-পক্ষীয়ে প্ৰকৃতিয়ে দিয়া স্বাভাবিক বুদ্ধিৰ বলত নিজৰ খাদ্য-অখাদ্য বিচাৰ কৰে । মানুহৰ খাদ্য-অখাদ্য বিচাৰ কৰাৰ স্বাভাবিক বুদ্ধি নাই । মানুহে পূৰ্বপুৰুষসকলৰ অভিজ্ঞতাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি খাদ্য-অখাদ্য বাছি লয় । জল-বায়ুৰ বিভেদেও মানুহৰ খাদ্যৰ প্ৰভেদ ঘটায় । সেই কাৰণে মানুহ মাত্ৰকে এক-ৰকমৰ আহাৰ বান্ধি-ধৰি কৈ দিয়া টান । খাদ্য-অখাদ্যৰ বিষয়ে ভগৱদ্ গীতাৰ উপদেশ লক্ষ্য কৰিবলগীয়া ।

আয়ুঃসত্ত্ববলাৰোগ্যসুখপ্ৰীতিবিবৰ্দ্ধনাঃ ।
ৰস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিৰা হৃদ্যা আহাৰাঃ সাত্ত্বিকপ্ৰিয়াঃ ॥
কট্বম্ললৱণাত্যুষ্ণতীক্ষ্ণৰুক্ষবিদাহিনঃ ।
আহাৰা ৰাজসস্যেষ্টা দুঃখ-শোকাময়প্ৰদাঃ ॥

যাতযামং গতৰসং পূতিপৰ্য্যষিতঞ্চ যৎ ।
উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্ৰিয়ম্ ॥ গীতা

যি খাদ্যই মানুহৰ আয়ু, সত্ত্ব (উৎসাহ), বল, আৰোগ্য (স্বাস্থ্য), সুখ (চিত্তৰ প্ৰসন্নতা) আৰু প্ৰীতি (তৃপ্তি) বঢ়ায়, যি বস্তু ৰসাল, স্নিগ্ধ (ঘিউ আদিৰ দৰে তেলান), স্থিৰ (পুষ্টি-কৰ) আৰু চকুৰ তৃপ্তিজনক তেনে খাদ্য বস্তুক সাত্ত্বিক আহাৰ বোলে । এনে আহাৰ সাত্ত্বিক প্ৰকৃতিৰ মানুহৰ প্ৰিয় ।

যি আহাৰ বৰ কটু (তিতা বা কেহা), বৰ টেঙা, বৰ লুণীয়া, বৰ তপত, বৰ জ্বলা, বৰ শুকান নাইবা বৰ বিদাহী (পোৰণি জন্মোৱা)—তেনে আহাৰৰ নাম ৰাজসিক । এনে আহাৰ ৰাজসিক প্ৰকৃতিৰ মানুহৰ প্ৰিয় । এনে আহাৰৰ ফল হৈছে, দুখ, শোক আৰু ৰোগ ।

ৰান্ধি বহুপৰ থৈ দিয়া, ৰস বাহিৰ হৈ যোৱা বা বৰ বেঁচিকৈ পকা, পঁচা, বাহি, আনে খাই এৰা বা অপবিত্ৰ যি আহাৰ, সি তামসিক । ইয়াক ভাল পায় তামসিক প্ৰকৃতিৰ মানুহে । ই অধম খাদ্য ।

ওপৰত কোৱা যি সাত্ত্বিক আহাৰ, সেয়ে মানুহৰ পক্ষে উত্তম আহাৰ । আন দুবিধ স্বাস্থ্যহানিকৰ । খাদ্য-অখাদ্য বিচাৰৰ বিষয়ে গীতাই দিয়া যি উপদেশ সি সকলো দেশৰ সকলো সম্প্ৰদায়ৰ মানুহৰে গ্ৰহণীয় ।

আহাৰৰ বিষয়ে মন কৰিবলগীয়া আন এটা কথা হ'ল,

আহাৰৰ পৰিমাণ আৰু ভোজনৰ সময়। আহাৰৰ পৰিমাণ নিয়মীয়া হ'ব লাগে আৰু নিৰ্দ্দিষ্ট সময়ত আহাৰ কৰিব লাগে। আহাৰ কৰাৰ সময় অনিয়মীয়া হলে আৰু পৰিমাণ অতিৰিক্ত হ'লে উত্তম খাদ্যয়ো মানুহৰ স্বাস্থ্য হানি কৰিব পাৰে।

অনাৰোগ্যমনায়ুষ্যমস্বৰ্গ্যঞ্চাতিভোজনম্।
অপুণ্যং লোকবিদ্বিষ্টং তস্মাৎ তৎ পৰিবৰ্জয়েৎ॥ মনু

অতিভোজনে স্বাস্থ্যহানি কৰি পৰমায়ু কমায়; ই নৈতিক অৱনতি ঘটায়; অতিভোজন কৰা মানুহ সকলোৰে নিন্দাৰ পাত্ৰ হয়। এতেকে অতিৰিক্ত পৰিমাণে কেতিয়াও ভোজন নকৰিবা।

'দিবা পুনৰ্ন ভুঞ্জীতান্যত্ৰ ফলমূলে ইতি' (আপস্তম্ব)—দিনৰ সময় খিনিত দুবাৰ অন্ন ভোজন নকৰিবা; কিন্তু ফল-মূল আদি ভোজন কৰাত দোষ নাই। 'অস্নাতাশী মলং ভুঙ্‌ক্তে' (বিষ্ণু-পুৰাণ)—স্নান নকৰাকৈ ভোজন কৰিলে মল ভোজন কৰাৰ সদৃশ হয়। 'অজপী পূয়শোণিতম্' (বিষ্ণুপুৰাণ)— ঈশ্বৰৰ নাম নোলোৱাকৈ ভোজন কৰিলে তেজপূঁয ভোজন কৰাৰ নিচিনা হয়।' বিষ্ণোৰ্নিবেদিতান্নং যো নিত্যং ভুঙ্‌ক্তে স মুক্তিভাক্'—যিজনে সদায় ভগৱানক নিবেদন কৰিহে আহাৰ ভোজন কৰে, তেওঁ মুক্তিৰ যোগ্য হয়। 'যদন্নঃ পুৰুষোৰাজন্ তদন্নঃ তস্য দেৱতা'; 'অনিবেদ্য ন ভোক্তব্যং মৎস্যং মাংসঞ্চ যৎ ভবেৎ'—মানুহে নিজে যিহকে আহাৰ কৰে ভগৱানকো তাকেই নিবেদন কৰিব পাৰে; মাছেই হওক বা মাংসই হওক, যিহকে ভোজন কৰা হয়,

তাকে আগেয়ে ভগৱানক নিবেদন কৰিহে ভোজন কৰিব লাগে।

পঞ্চার্দ্রো ভোজনং কুর্যাৎ প্রাঙ্‌মুখো মৌনমাস্থিতঃ।
হস্তৌ পাদৌ তথৈবাস্যমেতা পঞ্চার্দ্রতা মতা॥ ব্যাসসংহিতা

হাত দুখন, ভৰি দুখন আৰু মুখখন—এই অঙ্গ পাঁচটা ধুই পখালি শীতল কৰাৰ নাম পঞ্চার্দ্রতা; এই পঞ্চার্দ্রতা পালন কৰি মৌনভাবে পূব মুখে বহি ভোজন কৰিবা।

'আর্দ্রপাদস্তু ভুঞ্জানো দীর্ঘমায়ুৰবাপ্নুয়াৎ' (মনু)—খোৱাৰ আগেয়ে ভৰি দুখন ধুই শীতল কৰি লৈ ভোজন কৰিলে মানুহৰ আয়ু বাঢ়ে। 'অশ্নীয়াৎ তন্মনাভূত্বা; ভুঞ্জীতাকুপিতঃ; বিশুদ্ধবসনঃ প্রীতো ভুঞ্জীত' (বিষ্ণুপুৰাণ)—অন্যমনস্ক হৈ, অপবিত্র বা মলিন কাপোৰ পিন্ধি নাইবা খং উঠি থকা অৱস্থাত ভোজন নকৰিবা। 'প্রশস্ত-শুদ্ধপাত্রেষু ভুঞ্জীত' (বিষ্ণুপুৰাণ)—ভাহল বহল নির্মল পাত্রত ভোজন কৰিবা। 'ন ভগ্নভাণ্ডে ভুঞ্জীত ন ভাবপ্রতিদূষিতে' (মনু)—যি পাত্র দেখিলে ঘিণ লাগে বা মনত কিবা সন্দেহ জন্মে তেনে পাত্রত নাইবা ভগা বাচনত ভোজন নকৰিবা। 'নোচ্ছিষ্টং কস্যচিৎ দদ্যাৎ' (মনু)—আনে খাই এৰা আহাৰ কাকো খাবলৈ নিদিবা। 'প্রাক্ দ্রবং পুরুষোঽশ্নন্ বৈ মধ্যে চ কঠিনাশনম্; পুনৰন্তে দ্রৱাশী চ বলাৰোগ্যে ন মুঞ্চতি' (বিষ্ণুপুৰাণ)—প্রথমে পনীয়া বস্তু, মাজত ডাঠ বস্তু আৰু শেষত আকৌ পনীয়া বস্তুৰে ভোজন শেষ কৰিব লাগে। তেনেদৰে আহাৰ কৰিলে মানুহৰ বল বাঢ়ে আৰু স্বাস্থ্যৰ উন্নতি হয়। 'লৱণং ব্যঞ্জনং চৈৱ ঘৃতং তৈলং তথৈৱচ লেহ্যপেয়ঞ্চ বিবিধং হস্তদত্তং ন ভক্ষয়েৎ'

লোণ, আম্লা, ঘিউ, তেল, মাইবা পি আৰু চেলেকি খোৱা কোনো বস্তু হাতেৰে দিলে নাখাবা। 'কৃশগ্ৰাসং গ্ৰসেত; নচ মুখশব্দং কুৰ্যাৎ' (বশিষ্ঠ সংহিতা)—সৰু সৰু গৰাহত মুখৰ শব্দ নুঠাকৈ ভোজন কৰিবা।

ভুক্ত্বাচমেদ্ যথোক্তেন বিধানেন সমাহিতঃ।
শোধয়েন্মুখহস্তৌচ মৃদাদ্ভির্ঘৰ্ষণৈৰপি॥
ভোজনে দন্তলগ্নানি নিহৃত্যাচমনং চৰেৎ। দেৱল
ন চোচ্ছিষ্টঃ ক্বচিদ্ ব্ৰজেৎ— মনু।

আহাৰ কৰি উঠি মুখ আৰু হাত পানীৰে ভালদৰে ধুবা; আৱশ্যক বোধ কৰিলে হাতখন মাটিৰে ঘঁহি চাফ কৰিবা। দাঁতৰ মাজত লাগি থকা খাদ্যৰ ক্ষুদ্ৰ অংশবোৰ খৰিকা আদিৰে আঁতৰাই মুখখন পুনৰায় ধুবা। হাত মুখ নোধোৱাকৈ বাহিৰলৈ ওলাই নাযাবা।

মুখ শুদ্ধি - আহাৰ কৰি মুখ ধুই উঠি তামোল-ছালি আদিৰে মুখখন শুদ্ধ কৰা নিয়ম আমাৰ দেশত চলি আহিছে। ইয়াকে মুখ-শুদ্ধি বা মুহুদি বোলে। মুহুদি হিন্দুসকলৰ এটা প্ৰধান সদাচাৰ। তামোল-পাণ হিন্দুৰ বৰ প্ৰিয় বস্তু। হিন্দু শাস্ত্ৰই ভগৱানক ভোগ নৈবেদ্য আদি নিবেদন কৰোঁতেও তামোল-পাণ নিবেদন কৰিবলৈকে নিৰ্দেশ দিছে। 'আচম্য কৰ্ত্তব্যং ততস্তাম্বুল-ভক্ষণম্' (মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ)—ভোজনৰ পিচত মুখ আৰু হাত ধুই উঠি ('সুপূগঞ্চ সুপৰ্ণঞ্চ সুচূৰ্ণেন সমন্বিতম্' —বশিষ্ঠ)— সুন্দৰ পান আৰু সুন্দৰ চূণেৰে সুন্দৰ তামোল খাবা।

এয়ে হ'ল আহাৰ আৰু ভোজনৰ বিষয়ে হিন্দুশাস্ত্ৰৰ সমু উপদেশ। ইয়াৰ লগতে মনত ৰাখিবলগীয়া আৰু এটা প্ৰধান কথা হৈছে, খোৱা বস্তুবোৰ ভালদৰে চোবোৱা। চৰাইক ঈশ্বৰে দাঁত দিয়া নাই। সিহঁতে খোৱা বস্তু গিলি থলেই চলে। মানুহক কিন্তু ঈশ্বৰে দুপাৰি দাঁত দিছে, খোৱা বস্তু-বোৰ ভালদৰে চোবাই গুড়ি কৰিহে গিলিবলৈ বুলি। প্ৰকৃতিৰ এই নিৰ্দেশলৈ পিঠি দিলে মানুহে শাস্তি ভুগিব লাগে। ভালদৰে নোচোবোৱাকৈ বস্তু আহাৰ কৰিলে আমাৰ পাক-যন্ত্ৰ অনতিপলমে বিকল হৈ পৰে; খোৱা বস্তু জীণ নোযোৱা হয় শেষত অজীৰ্ণ ৰোগে আমাৰ স্বাস্থ্য নষ্ট কৰে।

ব্যায়াম : ব্যায়াম বা অঙ্গ-চালনা স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ এটা প্ৰধান উপায়। যিসকলে নিয়মিত ভাবে শাৰীৰিক শ্ৰম নকৰে বিশেষকৈ সেইসকলৰ পক্ষে ব্যায়াম বৰ লাগতিয়াল। ব্যায়াম আৰু শ্ৰম নিয়মীয়া হব লাগে। অতিৰিক্ত শ্ৰম আৰু ব্যায়ামে স্বাস্থ্য হানি কৰিব পাৰে।

শৰীৰচেষ্টা যা চেষ্টা স্থৈৰ্যাৰ্থা বলবৰ্দ্ধিনী।
দেহব্যায়াম সংখ্যাতা মাত্ৰয়া তৎ সমাচৰেৎ ॥ চৰক

অঙ্গ পৰিচালনাৰ পৰা শৰীৰ আটিল হয় আৰু বল বাঢ়ে; তাৰে নাম ব্যায়াম; ব্যায়াম নিয়মীয়া হ'ব লাগে।

লাঘৱং কৰ্মসামৰ্থ্যং স্থৈৰ্য্যং ক্লেশসহিষ্ণুতা।
দোষক্ষয়োঽগ্নিবৃদ্ধিশ্চ ব্যায়ামাদুপজায়তে ॥ চৰক।

ব্যায়ামে শৰীৰ পাতল কৰে, কাম কৰা শক্তি বঢ়ায় আৰু

শৰীৰ আটিল আৰু কষ্ট সহিব পৰা কৰে ; ব্যায়াম ত্ৰিদোষ নাশক আৰু ক্ষুধাবৰ্দ্ধক।

ব্যায়ামো হি সদা পথ্যং বলিনাং স্নিগ্ধভোজিনাম্।
স চ শীতে চ বসন্তে চ তেষাং পথ্যতমঃ স্মৃতঃ ॥ চৰক।

যিসকল স্নিগ্ধভোজী অৰ্থাৎ যিসকলে ঘিউ আদি তেলান বস্তু খায়, যিসকল বলী মানুহ সেইসকলৰ পক্ষে ব্যায়াম পথ্যৰ সদৃশ অৰ্থাৎ পৰম উপকাৰী ; শীত আৰু বসন্ত উভয় ঋতুতে তেওঁলোকে পথ্যজ্ঞানে ব্যায়াম কৰা উচিত।

সৰ্ব্বেষু ঋতুষু সৰ্ব্বৈৰ্হি পুৰুষৈৰাত্মহিতাৰ্থিভিঃ।
শক্ত্যৰ্দ্ধেন কৰ্ত্তব্যো ব্যায়ামো হন্তি নো ব্যথাম্॥

যিসকলে নিজৰ হিত কামনা কৰে তেওঁলোকে সকলো ঋতুতে শৰীৰৰ অৰ্দ্ধেক শক্তি প্ৰয়োগ কৰি অৰ্থাৎ নিয়মীয়াকৈ ব্যায়াম কৰা উচিত ; ব্যায়ামে আমাৰ শৰীৰৰ গ্লানি দূৰ কৰে।

বিশ্ৰাম : গাৰ বল বঢ়াবলৈ আৰু স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰিবলৈ যেনেকৈ শ্ৰম আৰু ব্যায়াম কৰিব লাগে, তেনেকৈ স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ কাৰণে মানুহে যথেষ্ট পৰিমাণে বিশ্ৰাম ল'ব লাগে। পৰিশ্ৰমৰ পিচত গাত ভাগৰ লাগে আৰু সেই ভাগৰ গুচাই শৰীৰ জুৰ পেলাবলৈ জিৰণি ল'ব লাগে। অইন কি লো আদি ধাতুৰ যন্ত্ৰ-পাতিকো বিশ্ৰাম দিব লাগে। ই প্ৰকৃতিৰ এটা নিয়ম।

টোপনি : টোপনি মানুহক বিশ্ৰাম দিয়াৰ এটা প্ৰকৃতিয়ে দিয়া ব্যৱস্থা। টোপনিয়ে আমাৰ শৰীৰ আৰু মনৰ ক্লান্তি আৰু অৱসাদ আঁতৰায় আৰু শৰীৰ-মন সতেজ কৰি

নতুন উদ্যমেৰে কামত প্ৰবৃত্ত হবলৈ আমাক শক্তি দিয়ে। এতেকে যাতে নিতৌ যথেষ্ট পৰিমাণে টোপনি মাৰিব পৰা যায়, তালৈ সকলোৱে চকু ৰাখিব লাগে।

'নমস্কৃত্বাব্যয়ং বিষ্ণুং সমাধিস্থঃ স্বপেন্নিশি' (মাৰ্কণ্ডেয়পুৰাণ)—ৰাতি শুবা; আৰু শুবৰ সময়ত অচ্যুত বিষ্ণুক স্মৰণ আৰু মনেৰে নমস্কাৰ কৰি প্ৰসন্ন চিত্তে শুবা।

সুশয্যাশয়নং হৃদ্যং পুষ্টিনিদ্ৰাধৃতিপ্ৰদম্।
শ্ৰমানিলহৰং বৃষ্যং বিপৰীতমতোন্যথা॥
নাবিশালং ন চ ভগ্নাং নাসমাং মলিনাং ন চ।
ন চ জন্তুময়ীং শয্যামধিতিষ্ঠেদনাস্তৃতাম্॥ বিষ্ণু পুৰাণ

সুশয্যাত শুলে সন্তোষ, আৰাম, পুষ্টি, সুনিদ্ৰা আৰু ধৃতি লাভ হয়; সুশয্যাই শ্ৰম আৰু বায়ু নাশ কৰে আৰু বল বঢ়ায়; কুশয্যাৰ ফল ইয়াৰ বিপৰীত।

বিছনাখন বেচি ঠেক হ'ব নালাগে; ই ভগা, অসমান, মলিন আৰু উৰহ আদি কীট থকা হ'ব নালাগে।

অতীৱজাগৰণস্বপ্নে তদ্বৎস্নানাসনে বুধঃ।
ন সেবেত তথা শয্যাং ব্যায়ামঞ্চ নৰেশ্বৰ॥
সূৰ্যেণাভ্যুদিতো যশ্চ ত্যক্তঃ সূৰ্যেণ চ স্বপন্।
অন্যত্ৰাতুৰভাৱাৎ প্ৰায়শ্চিত্তী ভবেন্নৰঃ॥ বিষ্ণুপুৰাণ

অতি নিদ্ৰা, বেচি ৰাতিলৈ জাগি থকা, বহু পৰ বা কেইবা বাৰো স্নান কৰা, একেৰাহে বহুপৰ বহি থকা, বহু সময় শুই থকা বা বহুত পৰ ব্যায়াম কৰা বুদ্ধিমান মানুহৰ কাম

নহয়। শৰীৰ সুস্থ থকা অৱস্থাতো যিজনে বেলি উঠা আৰু বেলি মাৰ যোৱা সময়ত শুই থাকে, তেওঁ প্ৰায়শ্চিত্ত হ'বলগীয়া দোষৰ দোষী হয়।

'অনায়ুষ্যো দিবা স্বপ্নঃ'—দিনত শুৱা 'বেয়া, ইয়াৰ পৰা আয়ু কমে; 'নাৰ্দ্ৰপাদস্তু সংবিশেৎ' (মনু) ভিজা ভৰিৰে নুশুবা; বামপাৰ্শ্বে তু সংবিশেৎ'—প্ৰথমে বাওঁফালে কাতি কৰি শুবা।

আমোদ-প্ৰমোদ : ৰংধেমালি আৰু আমোদ-প্ৰমোদে আমাৰ শৰীৰৰ ক্লান্তি আৰু মনৰ অৱসাদ দূৰ কৰি আমাৰ স্বাস্থ্য ৰক্ষাত যথেষ্ট পৰিমাণে সাহায্য কৰে। মানুহ আমোদ-প্ৰমোদপ্ৰিয়। শিশুক ৰংধেমালি কৰিবলৈ ক'ব নালাগে; সিহঁতে নিজে নিজে ৰংধেমালিত যোগ দিয়ে। পিচতহে জীৱনযুদ্ধৰ ঘাত-প্ৰতিঘাতে মানুহক ৰংধেমালিৰ পিনে পিঠি দিয়ায়। আমোদ-প্ৰমোদ নিৰ্দোষ হ'ব লাগে। যি আমোদ-প্ৰমোদে মানুহৰ নৈতিক অৱনতি বা স্বাস্থ্য হানি ঘটায়, তাৰ পৰা আঁতৰত থাকিব লাগে।

সঙ্গীত : গীত, বাদ্য আৰু নৃত্যই মানুহৰ মনৰ অৱসাদ দূৰ কৰে আৰু নিৰস কৰ্মময় জীৱন সৰল আৰু মধুৰ কৰে। উচ্চ শ্ৰেণীৰ সঙ্গীতে মানুহৰ অন্তৰৰ মলিনতা দূৰ কৰি মন পবিত্ৰ আৰু ঈশ্বৰ অভিমুখী কৰে। সেই কাৰণে হিন্দুৱে সুললিত ছন্দৰ স্তোত্ৰ আৰু গীতেৰে ভগৱানক স্তুতি কৰে; খোল-তাল আদি বাদ্য-যন্ত্ৰই অইন কি হাতৰ চাপৰিয়েও

নাম-কীৰ্ত্তন মধুৰ কৰে ; নৃত্যৰ সংযোগে সুন্দৰৰ উপাসনা সৌন্দৰ্য্যময় কৰি তোলে। বিশ্বপতিৰ আৰাধনাত সঙ্গীতে স্বৰ্গীয় ৰূপ ধৰে আৰু শুদ্ধ চিত্তৰ উপাসক আৰু শ্ৰোতাৰ অন্তৰত ঈশ্বৰ-প্ৰেমৰ তৰঙ্গ তোলে।

কথিত আছে, এসময়ত সম্ৰাট আকবৰে বিখ্যাত সঙ্গীতাচাৰ্য্য তানসেনৰ গুৰু হৰিদাস স্বামীৰ গান শুনিবলৈ ইচ্ছা কৰি স্বামীজীক দৰবাৰলৈ আনিবলৈ তানসেনক আদেশ দিছিল। আদেশ শুনি তানসেনে উত্তৰত ক'লে— 'সম্ৰাট, আপোনাৰ সুবিশাল সাম্ৰাজ্য দানৰ প্ৰলোভনেও স্বামীজীক ৰাজ-দৰবাৰলৈ আনিব নোৱাৰে।' অৱশেষত সম্ৰাট নিজে আশ্ৰমলৈ গৈ স্বামীজীৰ অজ্ঞাতে গান শুনিলে গৈ আৰু গান শুনি মুগ্ধ হ'ল। উভতি আহি সম্ৰাটে তানসেনক সুধিলে,— 'তানসেন, তুমিওতো একে গানকে গোৱা ; পিচত তোমাৰ গানে স্বামীজীৰ গানৰ দৰে অন্তৰ স্পৰ্শ নকৰে কিয়? তোমাক তেওঁ সঙ্গীত সম্পূৰ্ণকৈ শিকোৱা নাই?' তানসেনে নম্ৰভাৱে উত্তৰ দিলে,—'সম্ৰাট, মোৰ গুৰুৱে গান গায় বিশ্বপতিৰ প্ৰীতিৰ কাৰণে আৰু মই গান গাওঁ দিল্লীশ্বৰৰ প্ৰীতিৰ বাবে—ইয়াতেই প্ৰভেদ।'

হিন্দুৱে প্ৰাচীন কালৰে পৰা সঙ্গীতক ঘাইকৈ ঈশ্বৰ উপাসনাৰ মাধ্যম হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰি আহিছে। অইন কি দেৱ-দেৱীসকলকো হিন্দুৱে সঙ্গীতত আচাৰ্য্য নকৰি এৰা নাই। কথিত আছে, স্বয়ং প্ৰজাপতি ব্ৰহ্মায়ে সামবেদৰ পৰা সঙ্গীত আহৰণ কৰি

সন্তানসকলৰ মাজত প্ৰচাৰ কৰিছিল। সেই কাৰণেই চাগৈ আজিও চৰাই-চিৰিকটিবোৰেও আৰু মাত ফুটা মাত্ৰকে মানৱ শিশুবোৰেও গীত গায়। হিন্দু শাস্ত্ৰই স্বয়ং মহাদেৱকে নটৰাজ বা নৃত্যাচাৰ্য্য বুলি কল্পনা কৰিছে। তেওঁৰ বীণাখনে ৰুদ্ৰবীণা নাম পাইছে আৰু সমস্ত সুৰৰ উৎপত্তিস্থান ডম্বৰুটোৱে তেওঁৰ হাত সুশোভিত কৰিছে। তেনেদৰে বিষ্ণুৰ অৱতাৰ শ্ৰীকৃষ্ণৰ হাতত দুষ্টদমনকাৰী সুদৰ্শন চক্ৰই যেনেদৰে শোভা পাইছিল তেনেদৰে ভুবনমোহিনী বাঁহীটিয়েও শোভা পাইছিল। হিন্দুৱে সৌন্দৰ্যৰ প্ৰতীক কলাবিদ্যাৰ অধিষ্ঠাত্ৰী দেৱী সৰস্বতীৰ যি ৰূপ কল্পনা কৰিছে সিও অতি বিতোপন আৰু কবিত্বপূৰ্ণ। দেৱীৰ বৰণ সপ্তবৰ্ণৰ সংমিশ্ৰণ শুভ্ৰবৰ্ণ, বসন শুভ্ৰ, বাহন শুভ্ৰ ৰাজহংস, আসন শুভ্ৰ কমল, কৰদ্বয়ত বাদ্যৰ প্ৰতীক বীণা আৰু জ্ঞান-বিজ্ঞানৰ আধাৰ পুস্তক, মুখত ঈষৎ হাঁহি, অবয়ৱ পূৰ্ণযৌবনা নাৰীৰ।

ভাৰতত সঙ্গীতে চিৰকালে সমাদৰ পাই আহিছে। মহাভাৰতৰ মহাবীৰ অৰ্জুন আছিল এজন বিচক্ষণ সঙ্গীতজ্ঞ পুৰুষ। অজ্ঞাতবাসৰ সময়ত বিৰাটৰাজৰ প্ৰাসাদত তেওঁ আছিল সঙ্গীতৰ শিক্ষক। তেওঁৰ পত্নী সুভদ্ৰা দেৱীও সঙ্গীতত কম নিপুণ নাছিল।

সঙ্গী : মানুহ সমাজপ্ৰিয় জীৱ। সঙ্গী নহ'লে মানুহ কেতিয়াও সুখ-সন্তোষত থাকিব নোৱাৰে। সঙ্গীহীন হ'লে মানুহ পশুৰ সদৃশ হৈ পৰিব। কিন্তু সঙ্গী লাগে দেখি যেনেতেনে সঙ্গীৰ সঙ্গ ল'ব নোৱাৰি। 'সংসৰ্গজা দোষগুণা ভৱন্তি'—সঙ্গীৰ পৰা

গুণো আহিব পাৰে, আৰু সঙ্গীৰ পৰা দোষো আহিব পাৰে। সেই কাৰণে 'দুঃসঙ্গঃ সৰ্বথৈৱ ত্যাজ্যঃ' (নাৰদ ভক্তিসূত্ৰ)—দুষ্ট সঙ্গীৰ লগ সম্পূৰ্ণৰূপে ত্যাগ কৰিব লাগে। 'কাম-ক্ৰোধ-মোহ-স্মৃতিভ্ৰম-বুদ্ধিনাশ-সৰ্বনাশ-কৰণত্বাৎ'—কাৰণ দুষ্টৰ সঙ্গৰ পৰা কাম আৰু ক্ৰোধৰ উৎপত্তি হ'ব পাৰে আৰু তাৰ ফলত মোহ, স্মৃতিভ্ৰম, বুদ্ধিনাশ আৰু সৰ্বনাশ ঘটিব পাৰে। সেই কাৰণে 'দুৰ্জনঃ পৰিহৰ্ত্তব্যো বিদ্যয়ালঙ্কৃতোঽপি সন্'—বৰ বিদ্বান হ'লেও দুৰ্জন সঙ্গীৰ লগ এৰিব লাগে।

চৰিত্ৰ : চৰিত্ৰ মানুহৰ অমূল্য ধন। ইয়াক যত্ন কৰি গঢ়িব লাগে আৰু সাৱধানে ৰক্ষা কৰিব লাগে। চৰিত্ৰহীনৰ কল্যাণ নাই। সেই কাৰণে মহাত্মা গান্ধীয়ে সততে বিদ্যাৰ্থীসকলক লক্ষ্য কৰি কৈছিল—আমি 'স্কুল কলেজত যিমানেই উচ্চ শিক্ষা লাভ নকৰোঁ কিয় তাৰ কোনো মূল্য নাই, যদিহে সেই শিক্ষা নিৰ্মল চৰিত্ৰৰ ওপৰত প্ৰতিষ্ঠিত হয়।"

বৃত্তং যত্নেন সংৰক্ষেদ্বিত্তমেতি চ যাতি চ।
অক্ষীণো বিত্ততঃ ক্ষীণো বৃত্ততস্তু হতোহতঃ॥

মহাভাৰত উদ্যোগপৰ্ব্ব।

'চৰিত্ৰ যতনেৰে ৰক্ষা কৰিবা ; ধন সম্পত্তি আহে আৰু যায় ; কিন্তু চৰিত্ৰ এবাৰ গ'লে ফিৰাই অনা টান। ধনত যিজন দুখীয়া দৰাচলতে তেওঁ দুখীয়া নহয় ; কিন্তু যিজন চৰিত্ৰহীন সেইজনহে প্ৰকৃততে দৰিদ্ৰ আৰু দুৰ্ভগীয়া।

ওপৰত কোৱা হৈছে মানুহে দোষ-গুণ সঙ্গীৰ পৰা পায়।

এতেকে সঙ্গী বিচাৰোঁতে সাৱধানে বিচৰা উচিত। মনত ৰাখিব লাগে, গ্ৰন্থবোৰো আমাৰ সঙ্গীৰ ভিতৰত পৰে। এতেকে সৎ গ্ৰন্থহে পাঠ কৰিব লাগে।

কুৰ্বীত সাধুভিৰ্মৈত্ৰীং সদাচাৰাৱলম্বিভিঃ।
প্ৰাজ্ঞৈৰপিশুনৈঃ শক্তৈঃ কৰ্মণ্যুদ্যোগভাগিভিঃ॥

মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ

সদাচাৰী আৰু সৎ মানুহৰ সৈতে বন্ধুতা কৰিবা; যিজন বুদ্ধিমান, শক্তিশালী, কামত উদ্যোগী আৰু সৰল প্ৰকৃতিৰ তেনে মানুহৰ সৈতে বন্ধুতা কৰিবা।

"সদ্বৃত্তসন্নিকৰ্ষো হি ক্ষণাৰ্দ্ধমপি শস্যতে" (বিষ্ণু পুৰাণ)— অলপ সময়ৰ কাৰণে হলেও চৰিত্ৰবান মানুহৰ সঙ্গৰ পৰা বহু উপকাৰ পাব পৰা যায়।

নোদ্ধতোন্মত্তমূঢ়ৈশ্চ নাবিনীতৈশ্চ পণ্ডিতঃ॥
গচ্ছেন্মৈত্ৰীং ন চাশীলৈৰ্ন চ চৌৰ্যাদিদূষিতৈঃ।
ন চাতিব্যয়শীলৈশ্চ ন লুব্ধৈৰ্নাপি বৈৰিভিঃ॥
ন বন্ধকীভিৰ্ন ন্যানৈৰ্বন্ধকীপতিভিস্তথা॥
সাৰ্দ্ধং ন বলিভিঃ কুৰ্যান্ন চ ন্যূনৈৰ্ন নিন্দিতৈঃ।
ন সৰ্বশঙ্কিভিৰ্নিত্যং ন চ দৈৱপৰৈৰ্নৰৈঃ॥

মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ

উদ্ধত, উন্মত্ত, মূৰ্খ, অনম্ৰ, চৰিত্ৰহীন, চুৰি আদি দোষত দোষী, অমিতব্যয়ী, অতি লোভী, বৈৰী, দুশ্চৰিত্ৰ নাৰী, দুশ্চৰিত্ৰ নাৰীৰ উপাৰ্জন ভোগ কৰা গিৰীয়েক, নীচ আৰু হীন মনোবৃত্তিৰ আৰু

নিন্দনীয় কামত ৰত মানুহ, সততে ভয়াতুৰ আৰু দৈৱপৰায়ণ মানুহৰ সৈতে জ্ঞানী মানুহে বন্ধুতা নকৰে।

হীয়তে হি মতিস্তাত হীনৈঃ সহ সমাগমাৎ।
সমৈশ্চ সমতামেতি বিশিষ্টৈশ্চ বিশিষ্টতাম্॥

হীন মনোবৃত্তিৰ মানুহৰ লগত বন্ধুতা কৰিলে মানুহৰ মতি হীন হয়; সমান গুণৰ মানুহৰ সৈতে বন্ধুতা কৰিলে মানুহৰ মতি সমানত থাকে; বিশিষ্ট চৰিত্ৰৰ মানুহৰ সঙ্গত মানুহৰ চৰিত্ৰ উজ্জ্বল হয়।

ব্ৰহ্মচৰ্য ঃ স্বাস্থ্যৰক্ষা আৰু শৰীৰৰ শক্তি সঞ্চয়ৰ বাবে ব্ৰহ্মচৰ্য্য অতি আৱশ্যকীয়। ব্ৰহ্মচৰ্য্য অকল বিদ্যাৰ্থীৰ হে পালনীয় তেনে নহয়। ই বিদ্যাৰ্থী আৰু গৃহস্থ উভয়ৰ পক্ষে পালনীয়। ব্ৰহ্মচৰ্য্য কথাষাৰে সংক্ষেপতে ('ব্ৰহ্মচৰ্য উপস্থনিয়মঃ') জননেন্দ্ৰিয়ৰ সংযম বুজায়।

(২) মানসিক উন্নতি

বিদ্যা-অৰ্জ্জন ঃ জীৱন-যুদ্ধৰ দ্বিতীয় সঁজুলিটো হৈছে বুদ্ধি-বৃত্তিৰ অৰ্থাৎ মানসিক শক্তিৰ উৎকৰ্ষ। ওপৰত কোৱা হৈছে, 'অন্ধং বলং জড়ং প্ৰাহুঃ প্ৰণেতব্যং বিচক্ষণৈঃ'—শৰীৰৰ শক্তি বিচক্ষণ বুদ্ধিৰে পৰিচালিত হ'লেহে সাৰ্থক হয়। সেই কাৰণে সৰুকালিৰে পৰা মানুহে বুদ্ধি-বৃত্তিৰ উৎকৰ্ষ সাধন কৰিবলৈ যত্ন কৰিব লাগে। লোৰ অস্ত্ৰ-পাতি যেনেকৈ শানত দি চোকা কৰি ল'ব লাগে মানুহৰ বুদ্ধি-বৃত্তিকো তেনেকৈ উপযুক্ত শিক্ষাৰ দ্বাৰা বিকাশ হ'বলৈ দিব লাগে। এডোখৰ

লো কমাৰশালিলৈ নি আমি কমাৰৰ হতুৱাই ইচ্ছামতে দা বা কুঠাৰ গঢ়াই লওঁ। শিশুৰ বুদ্ধি-বৃত্তিও জন্মতে লো এডোখৰৰ নিচিনা বা নুফুলা ফুলৰ কলি এটাৰ নিচিনা হৈ থাকে। ইয়াক উপযুক্ত শিক্ষাৰ দ্বাৰা বিকশিত কৰি তুলিব লাগে। সেই কাৰণে আমি আমাৰ লৰা-ছোৱালীবোৰক স্কুল-কলেজলৈ পঠাওঁ।

পৰমেশ্বৰৰ বিশ্বপৰিচালনাৰ বিৰাট ব্যৱস্থা অনুসাৰে সকলো বস্তুৱে নানান শ্ৰেণী উপশ্ৰেণীত বিভক্ত। ঈশ্বৰে মানুহকো বেলেগ বেলেগ প্ৰকৃতি আৰু বেলেগ বেলেগ শক্তি দি জন্ম দিয়ে,—বৈচিত্ৰ্য ৰক্ষা আৰু বহুমুখী উন্নতি সাধনৰ অৰ্থে। মানুহৰ কৰ্ত্তব্য হৈছে, দকৈ ভাবি-চিন্তি সেই শক্তিবোৰ বিকাশ কৰি তোলা। বাপেক-মাকে বা অইন অভিভাবকে সন্তানক মনৰ কামনা মতে শক্তি দিব নোৱাৰে, পাৰে ঈশ্বৰে দিয়া শক্তিবোৰৰ বিকাশৰ বাবে সুযোগ দিবলৈ। সেই কাৰণে সন্তানৰ স্বাভাবিক প্ৰবৃত্তিৰ পিনে লক্ষ্য ৰাখি শিক্ষা দিয়া সকলো অভিভাৱকৰে কৰ্ত্তব্য। নিজ প্ৰকৃতিৰ প্ৰতিকূল বিষয়ত প্ৰবৃত্ত বিদ্যাৰ্থীয়ে কাচিত হে আশানুৰূপ উন্নতি কৰিব পাৰে।

আধ্যাত্মিক জ্ঞান: কিন্তু অকল বৈষয়িক জ্ঞানত বৰ জ্ঞানী হ'লে, নাইবা জ্ঞান-বিজ্ঞানৰ বলত অতুল সম্পত্তিৰ অধিকাৰী হ'লে নাইবা অতি উচ্চ পদ পালেও মানুহে জীৱনত প্ৰকৃত সন্তোষ আৰু শান্তি পাব নোৱাৰে,—তাৰ কাৰণে আধ্যাত্মিক জ্ঞানো লাগে। আধ্যাত্মিক জ্ঞানে মানুহক মহা মহা বিপদ-আপদ

আৰু শোক-তাপৰ মাজতো শান্তি দিব পাৰে। এই জ্ঞান সৎ গুৰুৰ মুখে, সাধু লোকৰ সঙ্গৰ পৰা আৰু গীতা আদি সৎগ্ৰন্থ পাঠৰ পৰাও লভিব পৰা যায়। কিন্তু সেই জ্ঞানে সুফল দিব যদিহে সেই জ্ঞান অনুসাৰে আচৰণ কৰা হয়।

হিন্দুশাস্ত্ৰই সৎগ্ৰন্থ পাঠ সাংসাৰিক আৰু নৈতিক উন্নতিৰ এটা প্ৰধান উপায় বুলিছে।

বুদ্ধিবৃদ্ধিকৰণ্যাশু ধন্যানি চ হিতানি চ।
নিত্যং শাস্ত্ৰাণ্যবেক্ষেত নিগমাংশ্চৈৱ বৈদিকান্॥
যথা যথা হি পুৰুষঃ শাস্ত্ৰং সমধিগচ্ছতি
তথা তথা বিজানাতি বিজ্ঞানঞ্চাস্য ৰোচতে॥ মনু

তেনে গ্ৰন্থ নিতৌ পঢ়িবা যি গ্ৰন্থ পঢ়িলে শীঘ্ৰে বুদ্ধি বাঢ়ে, ধন উপাৰ্জনত আৰু নিজ কল্যাণ সাধনত সাহায্য পোৱা যায়; তেনেদৰে বৈদিক শিক্ষামূলক নিগম শাস্ত্ৰও অধ্যয়ন কৰিবা, যাতে আধ্যাত্মিক জ্ঞান বাঢ়ে। মানুহে যি যি গ্ৰন্থ মন দি পঢ়ে, সেই সেই গ্ৰন্থৰ বিষয় বস্তু তেওঁ বুজিব পাৰে আৰু তাৰ পৰা আইন গ্ৰন্থ বুজিবলৈকেও সুবিধা পায়।

সচ্ছাস্ত্ৰাদিবিনোদেন সন্মাৰ্গাদ্যবিৰোধিনা।
দিনং নয়েৎততঃ সন্ধ্যামুপতিষ্ঠেৎ সমাহিতঃ॥ বিষ্ণু পুৰাণ

সৎপথৰ অবিৰোধী সৎগ্ৰন্থ অধ্যয়ন কৰি দিনৰ বিয়লি-বেলা খিনি কটাবা; পিচত গধূলি সুস্থিৰ ভাবে ঈশ্বৰ উপাসনা কৰিবা।

অসৎ প্ৰলাপমনৃতং বাক্পাৰুষ্যঞ্চ বৰ্জয়েৎ।

অসচ্ছাস্ত্ৰমসদ্‌বাদমসৎ সেবাঞ্চ পুত্ৰক ॥ মাৰ্কণ্ডেয় পুৰাণ

অসৎ কথা আলোচনা, মিছা কথা আৰু নিষ্ঠুৰ বাক্য ব্যৱহাৰ বৰ্জন কৰিবা; তেনেদৰে অসৎ গ্ৰন্থ, অসৎ বাক্‌বিতণ্ডা আৰু অসৎ লোকৰ তলত চাকৰি পৰিত্যাগ কৰিবা।

লগতে মনুৰ এই বচনটোলৈকেও মন দিয়া ভাল।

অজ্ঞেভ্যো গ্ৰন্থিনঃ শ্ৰেষ্ঠা গ্ৰন্থিভ্যো ধাৰিণো বৰাঃ।
ধাৰিভ্যো জ্ঞানিনঃ শ্ৰেষ্ঠা জ্ঞানিভ্যো ব্যৱসায়িনঃ ॥ মনু

গ্ৰন্থ নপঢ়া মানুহতকৈ পঢ়া জন শ্ৰেষ্ঠ; পঢ়া জনকৈ গ্ৰন্থৰ শিক্ষা মনত ৰাখিব পৰা জন শ্ৰেষ্ঠ; মনত ৰাখিব পৰা জনতকৈ গ্ৰন্থৰ বিষয়বস্তু ভালকৈ বুজা জন শ্ৰেষ্ঠ; আৰু তেনে জ্ঞানী-জনতকৈও আকৌ সেইজন শ্ৰেষ্ঠ যিজনে জ্ঞান অনুসাৰে আচৰণ কৰে।

(৩) পবিত্ৰতা

পবিত্ৰতা: মানুহৰ জীৱনৰ চৰম লক্ষ্য হৈছে, মনুষ্যত্বৰ পূৰ্ণ বিকাশ বা মোক্ষ লাভ। এই কথা ওপৰত বহুলাই কোৱা হৈছে। মানুহৰ জীৱনটো সাৰ্থক কৰিবলৈ হ'লে ইয়াক পবিত্ৰতাৰ ভেটিত প্ৰতিষ্ঠিত কৰিব লাগিব। মানুহে শৰীৰৰ শক্তি আৰু বুদ্ধিৰ বলেৰে প্ৰকৃতিক জয় কৰিব পাৰে, অসম্ভৱ সম্ভৱ কৰিব পাৰে; হিমাচলৰ উচ্চতম শিখৰত মানৱ-শক্তিৰ জয়-পতাকা উত্তোলন কৰিব পাৰে; কিন্তু অকল ইয়াৰে মনুষ্যত্ব বিকাশ কৰিব নোৱাৰে, নাইবা মানুহৰ অন্তৰৰ শত্ৰু দুষ্ট প্ৰবৃত্তিবোৰ জয় কৰি সৎ চৰিত্ৰৰ বিমল পতাকা আধ্যাত্মিক ৰাজ্যত উত্তোলন কৰিব

নোৱাৰে। মনুষ্যত্ব বিকাশৰ বাবে মানুহক প্ৰচুৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক শক্তি লাগে স'চা; কিন্তু সেই শক্তি পবিত্ৰতাৰ নিৰ্ম্মল গঙ্গোদকেৰে পূত হ'ব লাগিব, তেহে সেই শক্তিয়ে মানুহৰ চৰম লক্ষ্য স্থলত উপস্থিত কৰিব পাৰিব।

পবিত্ৰতা দুবিধ,—শাৰীৰিক বা বাহ্যিক আৰু মানসিক বা আভ্যন্তৰিক। মানুহ দুয়োবিধ পবিত্ৰতাৰে পবিত্ৰ বা শুচি হ'ব লাগিব, তেতিয়াহে তেওঁক পবিত্ৰ বুলিব পৰা যাব। হিন্দু শাস্ত্ৰই পবিত্ৰতাৰ ওপৰত কেনে গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছে তলত উদ্ধৃত বচন কেইটাই তাৰ আভাস দিব।

শৌচন্তু দ্বিবিধং প্ৰোক্তং বাহ্যমাভ্যন্তৰং তথা।
মৃজ্জলাভ্যাং স্মৃতং বাহ্যং ভাবশুদ্ধিস্তথান্তৰম্॥ যাজ্ঞবল্ক্য

শুচিতা দুবিধ, বাহ্য আৰু আন্তৰিক; মাটি পানী আদিৰে শৰীৰ নিৰ্ম্মল কৰি ৰখাৰ নাম বাহ্যিক শুদ্ধি আৰু অসৎ ভাব-চিন্তাৰ পৰা মন শুদ্ধ ৰখাৰ নাম মানসিক বা আন্তৰিক শুদ্ধি।

অশৌচাদ্ধি বৰং বাহ্যং তস্মাদাভ্যন্তৰং বৰম্।
উভাভ্যাঞ্চ শুচিৰ্যস্তু স শুচি নেতৰঃ শুচিঃ॥ দক্ষ।

একেবাৰে অশুচি থকাতকৈ বাহিৰৰ অৰ্থাৎ শাৰীৰিক শুদ্ধিয়ে ভাল; কিন্তু বাহিৰৰ শুদ্ধিতকৈ মনৰ শুদ্ধিহে শ্ৰেষ্ঠ; দুয়োবিধেৰে যিজন শুচি সেইজনহে স'চাকৈ শুচি; দুয়োবিধ শুদ্ধতাৰে শুচি নোহোৱা মানুহক শুচি বুলিব নোৱাৰি।

গঙ্গাতোয়েন কৃৎস্নেন মৃদ্ভাৰৈশ্চ নগোপমৈঃ।
আমৃত্যোঃ স্নাতশ্চৈৱ ভাবদুষ্টো ন শুধ্যতি॥ ব্যাঘ্ৰপাদ

গঙ্গানৈৰ গোটেইখিনি পানীৰে আৰু পৰ্ব্বতপৰিমিত মাটিৰে ভাৰেৰে মৃত্যুৰ সময়লৈকে শৰীৰ পৰিষ্কাৰ কৰিলেও যিজন ভাবদুষ্ট অৰ্থাৎ যিজন কুভাব আৰু কুপ্ৰবৃত্তিৰ বশ তেওঁ কেতিয়াও শুচি হ'ব নোৱাৰে ।

ভাব-শুদ্ধি ঃ ওপৰত কোৱা 'ভাবদুষ্ট' কথাষাৰৰ বিপৰীত কথাষাৰ হৈছে, ভাবশুদ্ধি বা মনৰ পবিত্ৰতা । 'মনঃশুদ্ধিশ্চ বিজ্ঞেয়া ধৰ্মেণাধ্যাত্মবিদ্যয়া' (যাজ্ঞবল্ক্য)—ধৰ্মানুশীলন আৰু অধ্যাত্মবিদ্যাৰ দ্বাৰা মন শুদ্ধ ৰাখিব পৰা যায় ।

অৰ্থ-শৌচ ঃ ধন-সম্পত্তি উপাৰ্জ্জন কৰোঁতে যি সততা বা পবিত্ৰতা পালন কৰা হয়, সেয়ে অৰ্থ-শৌচ ।

সৰ্ব্বেষামেৱ শৌচানামৰ্থশৌচঃ পৰং স্মৃতম্ ।
যোঽৰ্থে শুচিৰ্হি স শুচিৰ্ন মৃদ্বাৰিশুচিঃ শুচিঃ ॥ (মনু)

সকলো বিধ পবিত্ৰতাৰ ভিতৰত অৰ্থ-শৌচ শ্ৰেষ্ঠ ; যিজন অৰ্থ-শৌচত শুচি সেইজনহে আচলতে শুচি ; যিজন অকল মাটি-পানীৰে শুচি সেইজনক শুচি বুলিব নোৱাৰি ।

ধন-সম্পত্তি মানুহৰ বৰ প্ৰিয় বস্তু । সেই কাৰণে অসৎ উপায়ে সহজে বহু ধন ঘটিবলৈ মানুহৰ প্ৰবৃত্তি হোৱা স্বাভাবিক । এনে প্ৰলোভন সংবৰণ কৰি সৎপথত থাকি হাড়ভগা পৰিশ্ৰম কৰিবলৈ প্ৰস্তুত চৰিত্ৰবান সৎলোকৰ সংখ্যা বেচি নহয় । এনেস্থলত যিজনে অৰ্থ-শৌচ পালন কৰিব পাৰে, তেওঁক শুচি নুবুলি শুচি বুলিব কাক ?

অন্ন-শৌচ ঃ ভোজনৰ বিষয়ত পালন কৰা যি পবিত্ৰতা, তাৰ নাম অন্ন-শৌচ । আহাৰ কৰা বস্তু বিশুদ্ধ হ'ব লাগে ।

বিশুদ্ধ আহাৰে মানুহৰ স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰে। অকল সেয়ে নহয় বিশুদ্ধ আহাৰে মানুহক সাত্ত্বিকভাবাপন্ন কৰে। 'আহাৰশুদ্ধৌ সত্ত্বশুদ্ধিঃ'— (ছান্দোগ্য উপনিষদ)। মনুয়ে অন্নদোষৰ পৰা মানুহৰ অকাল মৃত্যু ঘটে বুলিছে। 'আলস্যাদন্নদোষাচ্চ মৃত্যুর্বিপ্রান্ জিঘাংসতি'— আলস্য আৰু অন্নদোষত মানুহৰ অকাল মৃত্যু ঘটে। খোৱা বস্তুৰ বিশুদ্ধতা কেনেকৈ নষ্ট হয় তাক সকলোৱে জানে। এই বিষয়ে বহল আলোচনাৰ এতিয়া প্ৰয়োজন নাই।

উপাসনা

ঈশ্বৰ আৰাধনা : উপাসনা অৰ্থাৎ ঈশ্বৰ আৰাধনা আমাৰ শৰীৰ আৰু মন পবিত্ৰ ৰখাৰ এটা প্ৰধান উপায়। সেই কাৰণে মনীষীসকলে ৰাতিপুৱা ভগৱানৰ নাম লৈ শয্যাত্যাগ কৰিবলৈ আৰু স্নানৰ সময়ত, ভোজনৰ সময়ত, তিনি সন্ধ্যাত আৰু শয্যা গ্ৰহণৰ সময়ত ঈশ্বৰক স্মৰণ কৰিবলৈ উপদেশ দিছে। অকল সেয়ে নহয় সংসাৰৰ যাবতীয় কাম কৰোঁতে ঈশ্বৰক স্মৰণ কৰিবলৈ এনেদৰে উপদেশ দিছে।

প্ৰাতৰাৰভ্য সায়াহ্নং সায়াহ্নাৎ প্ৰাতৰন্ততঃ।
যৎ কৰোমি জগন্নাথ তদস্তু তব পূজনম্॥

মই ৰাতি পুৱাৰে পৰা গধূলিলৈ আৰু গধূলিৰে পৰা ৰাতিপুৱালৈ অৰ্থাৎ ওৰেই দিনেৰাতি সংসাৰৰ যিমানবোৰ কাম কৰোঁ, হে জগন্নাথ, সেই সকলোবোৰেই তোমাৰ পূজাৰসদৃশ হওক।

উপাসনাৰ ফল : উপাসনাই কেৱল আমাৰ অন্তৰখন

পবিত্র কৰি আমাক আধ্যাত্মিক জীৱনৰ অগ্ৰগতিৰ পথত পোহৰ পেলাই যায় তেনে নহয়; উপাসনাই আমাৰ সাৰথি স্বৰূপে ঘোৰ বিপদসঙ্কুল জীৱনযাত্ৰাৰ পথত আমাক আগুৱাই লৈ যায়।

যেতু সৰ্বাণি কৰ্মাণি ময়ি সংন্যস্য মৎপৰাঃ।
অনন্যেনৈৱ যোগেন মাং ধ্যায়ন্ত উপাসতে ॥
তেষা মহং সমুদ্ধৰ্ত্তা মৃত্যু সংসাৰ-সাগৰাৎ।
ভৱামি ন চিৰাৎ পাৰ্থ ময্যাবেশিতচেতসাম্ ॥
তেষাং সততযুক্তানাং ভজতাং প্ৰীতিপূৰ্বকম্।
দদামি বুদ্ধিযোগং তং যেন মামুপযান্তি তে ॥
তেষামেৱানুকম্পাৰ্থমহমজ্ঞানজং তমঃ।
নাশয়াম্যাত্মভাবস্থো জ্ঞানদীপেন ভাস্বতা ॥ গীতা

যিসকলে সকলো কাম মোত (ভগৱানত) অৰ্পণ বুদ্ধিৰে মৎ-পৰায়ণ হৈ একনিষ্ঠভাবে মোক (ভগৱানক) ধ্যান আৰু উপাসনা কৰে, তেনে একনিষ্ঠ কৰ্মীসকলক মই (ভগৱানে) মৃত্যুময় সংসাৰ-ৰূপ সাগৰৰ পৰা উদ্ধাৰ কৰোঁ অৰ্থাৎ মুক্তি দিওঁ ॥

যিসকল ভক্তই মোক (ভগৱানক) প্ৰীতিৰে ভক্তি কৰে আৰু সততে মোৰ সৈতে চিত্তৰ যোগ ৰাখে, তেনে উপাসকসকলক মই (ভগৱানে) সেই বুদ্ধি (জ্ঞান) দিওঁ যাৰ বলত সেই ভক্তসকলে মোক (ভগৱানক) জানিব পাৰে; সেইসকল ভক্তৰ প্ৰতি দয়া কৰি তেওঁলোকৰ অন্তঃকৰণত অধিষ্ঠিত হৈ প্ৰজ্বলিত জ্ঞানৰূপ বন্তিৰে তেওঁলোকৰ অজ্ঞানৰূপ অন্ধকাৰ নাশ কৰোঁ অৰ্থাৎ আত্মজ্ঞান দান কৰোঁ।

ভক্তি কি : কিন্তু অজ্ঞানৰূপ অন্ধকাৰ দূৰ কৰি আত্ম-জ্ঞান আৰ্জিব পৰা ভক্তি হ'ব লাগিব একনিষ্ঠ আৰু অব্যভিচাৰী, যাক একশৰণ বা অনন্যভক্তি বোলে। সেয়ে হৈছে,— 'পৰমানুৰক্তি ৰীশ্বৰে' (শাণ্ডিল্য সূত্ৰ)— ঈশ্বৰৰ প্ৰতি পৰম অনুৰাগ, প্ৰীতি বা প্ৰেম।

উপাসনা—সাকাৰ আৰু নিৰাকাৰ : উপাসনাৰ কথা প্ৰসঙ্গত প্ৰথমে প্ৰশ্ন উঠে, আমি পৰমেশ্বৰক ভক্তি বা উপাসনা কৰিম কোন ৰূপত। পৰমেশ্বৰৰ যি চৰম ৰূপ সি অব্যক্ত, নিৰ্গুণ, নিৰাকাৰ আৰু অনিৰ্দ্দেশ্য। ই ইন্দ্ৰিয়ৰ অগোচৰ অৰ্থাৎ চকু, কাণ আদি ইন্দ্ৰিয়েৰে ধৰিব নোৱাৰা। কিন্তু এই নিৰাকাৰ ৰূপত ঈশ্বৰ উপাসনা সহজ নহয়।

ক্লেশোঽধিকতৰস্তেষামব্যক্তাসক্তচেতসাম্।
অব্যক্তা হি গতিৰ্দুঃখং দেহৱদ্ভিৰবাপ্যতে ॥ গীতা

পৰমেশ্বৰৰ অব্যক্ত স্বৰূপত চিত্ত স্থিৰ ৰাখি উপাসনা কৰা বৰ কঠিন কাম; কিয়নো দেহধাৰী মানুহৰ পক্ষে অব্যক্ত অৰ্থাৎ নিৰাকাৰ ৰূপত উপাসনা কৰি মুক্তি পাবলৈ হ'লে বহু কষ্ট পাব লাগে।

সেই কাৰণে সকলো ধৰ্মতে ব্যক্তৰ অৰ্থাৎ সগুণ সাকাৰ ৰূপত ঈশ্বৰৰ উপাসনা প্ৰচলন হৈছে। মানুহে মনেৰে ঈশ্বৰৰ কোনো ৰূপ বা মূৰ্ত্তি কল্পনা কৰি সেই ৰূপত ঈশ্বৰক আৰাধনা কৰে, নাইবা চকুৰে চাব পৰা শালগ্ৰাম শিল নাইবা ধাতু, কাঠ, মাটি আদিৰে নিৰ্মাণ কৰা ঈশ্বৰক কোনো কাল্পনিক মূৰ্ত্তি নাইবা সূৰ্য্যাদি কোনো বিভূতিশালী প্ৰকৃতিৰ বস্তুত মনেৰে পৰমেশ্বৰৰ অৱস্থিতি

কল্পনা কৰি তাতে তেওঁক উপাসনা কৰে। এনে উপাসনাত কোনো উপাসকে ধাতু, মাটি, কাঠ বা শিলৰ মূৰ্ত্তিটোক নুপূজে, পূজে মূৰ্ত্তিটোত অধিষ্ঠিত স্বয়ং ভগৱানক। শালগ্ৰাম শিল, কোনো মূৰ্ত্তি বা প্ৰতীক প্ৰভৃতি উপাসনাৰ এটা অৱলম্বন মাত্ৰ, মানচিত্ৰৰ সাহায্যে ভূগোল শিকাৰ দৰে। গ্লোব বা মেপৰ সাহায্য নহলেও যেনেকৈ পৃথিৱীৰ ৰূপ কল্পনা কৰি ভূগোল শিকিব পৰা যায় তেনেকৈ ঈশ্বৰক দয়াময়, সৰ্বশক্তিমান, সৰ্বজ্ঞ আদি গুণেৰে গুণান্বিত কৰি ঈশ্বৰক উপাসনা কৰিব পৰা যায়। ইও কিন্তু সাকাৰ উপাসনা হৈ পৰে।

মহাত্মা গান্ধীয়ে সাকাৰ পূজা এনেদৰে সমৰ্থন কৰিছে :— 'দেহধাৰী মানুহে অমূৰ্ত্ত (নিৰাকাৰ) স্বৰূপত ঈশ্বৰৰ কেৱল কম্পনাহে কৰিব পাৰে। তেওঁৰ আগত অমূৰ্ত্ত স্বৰূপটো বুজাবলৈ নিশ্চয়াত্মক এটাও শব্দ নাই। সেই কাৰণে তেওঁ নিষেধাত্মক 'নেতি' (এনে নহয়) 'নেতি' (এনে নহয়) শব্দেৰে ঈশ্বৰ চিন্তা কৰি সন্তুষ্ট থাকিলগীয়া হয়। যিসকলে মূৰ্ত্তিপূজা নিষেধ কৰে, সূক্ষ্মভাৱে বিচাৰ কৰিলে, সেইসকলো মূৰ্ত্তি পূজকৰ শ্ৰেণীত পৰে গৈ। পুথি পূজা কৰা, মন্দিৰত গৈ পূজা কৰা নাইবা কোনো এক ফালে মুখ কৰি উপাসনা কৰা—এই সকলোবোৰ সাকাৰ পূজাৰ লক্ষণ। তথাপি সাকাৰৰ সিপাৰত পৰমেশ্বৰৰ এটা নিৰাকাৰ আৰু অচিন্ত্য ৰূপ আছে—এনেভাৱ মনত ৰাখি চলিলে লেঠা ছিগে।" —'অনাসক্তি যোগ।

চিন্ময়স্যাদ্বিতীয়স্য নিষ্কলস্যাশৰীৰিণঃ ।
উপাসনাৰ্থং সিদ্ধাৰ্থং ব্ৰহ্মণো ৰূপকল্পনা ॥

পৰমেশ্বৰ চিন্ময়, অদ্বিতীয়, নিষ্কল (অখণ্ড) আৰু অশৰীৰী; তথাপি তেওঁৰ ৰূপ 'কল্পনা কৰা হয়, সাধকৰ উপাসনাৰ সুবিধাৰ অৰ্থে ।

'সাধকানাং হিতাৰ্থায় ব্ৰহ্মণো ৰূপকল্পনা' উপাসকৰ সুবিধাৰ বাবে পৰম ব্ৰহ্মৰ ৰূপ কল্পনা কৰা হয় । হিন্দুশাস্ত্ৰৰ মতে কেৱল কল্পনাতে সাধক সন্তুষ্ট থাকিব লাগিব, তেনে নহয় । অনন্য আৰু একনিষ্ঠ ভক্তিৰ ফলত উপাসকে ভগৱানৰ দৰ্শনো পাব পাৰিব । 'অভিব্যক্তেৰিত্যশ্মৰথঃ' (বেদান্ত সূত্ৰ— ১।২।৩০) ইয়াৰ তাৎপৰ্য হৈছে— অশ্মৰথ মুনিৰ মতে অনন্যভক্তিৰ টানত নিৰাকাৰ ঈশ্বৰে কৃপা কৰি বিশেষ বিশেষ ৰূপত ভক্তৰ আগত অভিব্যক্ত হয়, দেখা দিয়ে । 'প্ৰকাশাদিবচ্চাবৈশেষ্যং প্ৰকাশশ্চ কৰ্মণ্যভ্যাসাৎ' (বেদান্তসূত্ৰ) সূৰ্য যেনেকৈ আচিত প্ৰকাশ পায় আৰু হুড়োখৰ কাঠৰ ঘঁহনিত যেনেকৈ অগ্নি আবিৰ্ভূত হয় তেনেকৈ প্ৰগাঢ় ভক্তিৰ বলত ভগৱান ভক্তৰ প্ৰত্যক্ষীভূত অৰ্থাৎ দৃষ্টিগোচৰ হয় ।

উপাসনা ব্ৰহ্মণোপ্ৰাক্ দ্বিতীয়া সগুণস্য চ ।
তৃতীয়া স্মৰ্যতে লীলাবিগ্ৰহোপাসনা বুধৈঃ ॥

জ্ঞানীসকলৰ মতে পৰমব্ৰহ্মৰ যি উপাসনা সি সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ, সগুণৰ উপাসনা দ্বিতীয় আৰু লীলা-বিগ্ৰহাদিৰ যোগেৰে যি উপাসনা সি তৃতীয় শ্ৰেণীৰ ।

কিন্তু প্ৰথম শ্ৰেণীৰ উপাসনা কৰিবলৈ যোগ্যতা বহুতৰ ভাগ্যত নঘটে। অব্যক্ত ব্ৰহ্মৰ পূজা কিমান ক্লেশকৰ তাক ওপৰত কোৱা হৈছে। দ্বিতীয় শ্ৰেণীৰ উপাসনাৰ যোগ্যতাৰ কাৰণেও বিশেষ যত্নৰ প্ৰয়োজন। শেষৰ বিধ উপাসনা যদিও তৃতীয় শ্ৰেণীৰ বোলা হৈছে— তথাপি ই বৰ উজু আৰু সেই কাৰণে সৰ্বসাধাৰণৰ উপযোগী। ঐকান্তিক ভক্তিৰে তৃতীয় স্তৰৰ উপাসনাৰে অনায়াসে দ্বিতীয় স্তৰত উঠি অৱশেষত প্ৰথম স্তৰত উপস্থিত হ'ব পাৰে গৈ।

লীলা বা অৱতাৰৰ সাহায্যে ভগৱানক উপাসনা কৰাৰ কাৰণ নামঘোষাই এনেদৰে দিছে :

অব্যক্ত ঈশ্বৰ হৰি কিমতে পূজিবা তাঙ্ক
ব্যাপকত কিবা বিসৰ্জন।
এতাৱন্ত মূৰ্ত্তিশূন্য কেনমতে চিন্তিবাহা
ৰাম বুলি শুদ্ধ কৰা মন॥

অৱতাৰৰূপত ঈশ্বৰ-উপাসনা কৰাৰ কাৰণ বিষ্ণুপুৰাণে সুন্দৰভাৱে দেখুৱাইছে।

যস্যাৱতাৰৰূপাণি সমৰ্চন্তি দিবৌকসঃ।
অপশ্যন্তঃ পৰং ৰূপং নমস্তস্মৈ মহাত্মনে॥

চৰম ৰূপ উপলব্ধি কৰিবলৈ অক্ষম হৈ যিজনাক (ৰাম, কৃষ্ণ আদি) অৱতাৰ ৰূপত পৰম জ্ঞানীসকলেও উপাসনা কৰে, সেই পৰমাত্মাক নমস্কাৰ কৰোঁ।

অৱতাৰৰূপত ঈশ্বৰ-উপাসকসকলে কিন্তু অৱতাৰ পুৰুষক সাধাৰণ মনুষ্য বুলি পূজা নকৰে। তেওঁলোকৰ মনত অৱতীৰ্ণ

পুৰুষ স্বয়ং ভগৱান। সেই কাৰণে হিন্দুৱে ৰাম-কৃষ্ণক স্বয়ং ভগৱান জ্ঞানে উপাসনা কৰে। কৃষ্ণস্তু ভগৱান স্বয়ং (ভাগৱত পুৰাণ)—শ্ৰীকৃষ্ণ স্বয়ং ভগৱান, সাধাৰণ মানুহ নহয়।

ব্ৰহ্মাণ্ডানাং সৰ্ব্বেষামীশ্বৰশ্চৈৱ এৱ সঃ।

সৰ্ব্বেষাং পৰমাত্মা চ শ্ৰীকৃষ্ণ প্ৰকৃতেঃ পৰঃ॥ ব্ৰহ্মবৈবৰ্ত্ত পুৰাণ

শ্ৰীকৃষ্ণ প্ৰকৃতিৰ মূল; তেওঁ সকলোৰে পৰমাত্মা; তেওঁ সমস্ত ব্ৰহ্মাণ্ডৰে অধীশ্বৰ।

নামঘোষাই এই তত্ত্বকে এনেদৰে বৰ্ণাইছে।

যাদৱ যদুনন্দন মাধৱ মধুসূদন তুমি নিত্যনিৰঞ্জন নাৰায়ণ-

সাকাৰ উপাসক হিন্দুৱে পৰমেশ্বৰৰ নিৰাকাৰ ৰূপ অস্বীকাৰ নকৰে আৰু নিজৰ দুৰ্বলতাৰ হেতুকে যে সাকাৰ ৰূপত তেওঁক উপাসনা কৰে তাকো কৈ থবলৈ লাজ নকৰে। সেই কাৰণে ব্যাসদেৱে সকলো সাকাৰ উপাসকৰ হৈ এনে বিতোপন ভাব আৰু ভাষাৰে পৰমেশ্বৰৰ ওচৰত ক্ষমা ভিক্ষা কৰি গৈছে।

ৰূপং ৰূপবিবৰ্জ্জিতস্য ভৱতো
ধ্যানেন যৎ কল্পিতং,
স্তুত্যানিৰ্বচনীয়তামখিলগুৰো
দূৰীকৃতাং যন্ময়া।
ব্যাপিত্বঞ্চ নিৰাকৃতং ভগৱতো
যত্তীৰ্থযাত্ৰাদিনা,
ক্ষন্তব্যং জগদীশ তদ্বিকলতা-
দোষত্ৰয়ং মৎকৃতম্॥

হে জগদীশ, তোমাৰ ৰূপ নাই, তুমি নিৰাকাৰ, তথাপি তোমাক ধ্যান কৰিবলৈ তোমাৰ ৰূপ কল্পনা কৰিছোঁ; হে ব্ৰহ্মাণ্ডৰ গুৰু, তুমি অনিৰ্বচনীয়, বাক্যেৰে তোমাক বৰ্ণনা কৰিব নোৱাৰি, তথাপি তোমাক বাক্যেৰে স্তুতি কৰিছোঁ; তুমি সৰ্বব্যাপী, তথাপি তোমাক পূজা কৰিবলৈ তীৰ্থ, মন্দিৰ আদিৰ ব্যৱস্থা কৰিছোঁ; হে জগতৰ পতি, দুৰ্বলতাৰ হেতুকে কৰা এই দোষ তিনিটাৰ বাবে মোক ক্ষমা কৰিবা।

উপাসনাৰ প্ৰণালী: বৈদিক ধৰ্মশাস্ত্ৰই ঈশ্বৰ উপাসনাৰ কোনো এটা ধৰা-বন্ধা নিয়ম কৰি দিয়া নাই। কোনো এটা নিৰ্দিষ্ট প্ৰণালীৰে উপাসনা নকৰিলে ঈশ্বৰক পোৱা নাযায়, এনে কথা হিন্দু ধৰ্ম্মশাস্ত্ৰই নামানে; উপাসনা কৰোঁতাৰ অধিকাৰ অনুসাৰে উপাসনা কৰিবলৈ উপদেশ দিছে। বৈদিক ধৰ্ম্মই ঈশ্বৰক পিতা, মাতা, বন্ধু আদি নানা ভাৱত আৰু ঈশ্বৰৰ গুণ অনুসাৰে নানা নামত ভগৱানক সম্বোধন আৰু উপাসনা কৰিবলৈ স্বাধীনতা দিছে।

মানুহে কাৰো লগত বন্ধুতা পাতিবলৈ হলে তেওঁৰ সৈতে সখি, মিত্ৰ, বান্ধৱ আদি সম্বন্ধ পাতে আৰু কোনো বিশেষ মাতেৰে সেইজনক সম্বোধন কৰে। তেনেদৰে ঈশ্বৰক উপাসনা কৰিবলৈ বা ভগৱানক ভক্তি কৰিবলৈ হলেও আগেয়ে পৰমেশ্বৰৰ সৈতে পিতা, মাতা ইত্যাদি সম্বন্ধ পাতিব লাগে। 'আদৌ সম্বন্ধ-স্থাপনম্' (ভক্তিসূত্ৰ)—ঈশ্বৰক ভক্তি কৰিব খুজিলে প্ৰথমে তেওঁৰ সৈতে সম্বন্ধ পাতিবা।

যি কোনো উপায়ে ঈশ্বৰক আৰাধনা কৰিলেই ঈশ্বৰ সন্তুষ্ট হয়—যদিহে একনিষ্ঠ ভক্তিৰে উপাসনা কৰা হয়। এই কথা গীতাই স্পষ্টকৈ ঘোষণা কৰিছে। 'যে যথা মাং প্ৰপদ্যন্তে তাং স্তথৈৱ ভজাম্যহম্' (গীতা)—যেয়ে যেনেদৰে ইচ্ছা মোক তেনেদৰে ভজিব পাৰে, মই তাতে সন্তুষ্ট হওঁ।

যং শৈৱাঃ সমুপাসতে শিৱ ইতি
ব্ৰহ্মেতি বেদান্তিনো
বৌদ্ধা বুদ্ধ ইতি প্ৰমাণপটৱঃ
কৰ্ত্তেতি নৈয়ায়িকাঃ।
অৰ্হন্ নিত্যধা জৈনশাসনৰতাঃ
কৰ্মেতি মীমাংসকাঃ,
সোঽয়ং বো বিদধাতু বাঞ্ছিতফলং
ত্ৰৈলোক্যনাথো হৰিঃ॥

অনন্ত কোটি ব্ৰহ্মাণ্ডৰ অধিপতি হৰিক শিৱ, বিষ্ণু বা অইন যি কোনো নামেৰে আন্তৰিকভাৱে ভক্তি কৰিলে ভক্তৰ বাঞ্ছা পূৰ্ণ হয়। এয়ে হৈছে ওপৰৰ কথাষাৰৰ তাৎপৰ্য। এই কথাকে স্তৱৰ স্তোত্ৰটোৱে বহলাই ব্যাখ্যা কৰিছে।

ত্ৰয়ী সাংখ্যং যোগঃ পশুপতিমতং
বৈষ্ণৱমিতি প্ৰভিন্নে প্ৰস্থানে পৰম্
ইদমদঃ পথ্যমিতি চ ৰুচীনাং বৈচিত্ৰ্যাদ্
ঋজুকুটিল নানা পথজুষাং
নৃণামেকোগম্যস্ত্বমসি পয়সামৰ্ণৱ ইৱ॥

বেঁকা বা পোন পথেৰেই গ'লেও নদীবোৰ যেনেকৈ সম-শেষত এটা মহাসমুদ্ৰত পৰে গৈ, তেনেদৰে বৈদিক, সাংখ্য, যোগ, শৈৱ, বৈষ্ণৱ প্ৰভৃতি বেলেগ বেলেগ পন্থা অৱলম্বন কৰা ভক্তসকলে, যদিও ৰুচিৰ বিভিন্নতাৰ বাবে ইটোতকৈ সিটো পন্থা বেচি ভাল বুলি ভাবি ঈশ্বৰ উপাসনাৰ বেলেগ বেলেগ পথ অনুসৰণ কৰে, তথাপি হে পৰমেশ্বৰ, এই সকলো উপাসকৰ তুমিয়ে একমাত্ৰ লক্ষ্য ।

এই কথাকে ঋগ্ বেদে চমুকৈ এনেদৰে প্ৰকাশ কৰিছে । 'একং সদ্ বিপ্ৰা বহুধা বদন্তি'—একেজনা পৰমেশ্বৰকে জ্ঞানীসকলে নানা ভাবত নানা নামেৰে বৰ্ণবলৈ যত্ন কৰিছে ।

জপ : নামকীৰ্ত্তন : উপাসনাৰ সবাতকৈ উজু উপায় হৈছে জপ । জপৰ দ্বাৰা অৰ্থাৎ সহজ আৰু সৰল কথাত ঈশ্বৰৰ নাম, গুণ আৰু মাহাত্ম্য স্মৰণ আৰু কীৰ্ত্তন কৰি সকলোৱে সহজে ঈশ্বৰক উপাসনা কৰিব পাৰে । সেই কাৰণে গীতাই 'যজ্ঞানাং জপযজ্ঞোঽস্মি' বুলি সমস্ত যজ্ঞৰ ভিতৰত জপকে শ্ৰেষ্ঠ যজ্ঞ বুলিছে ।

যাৱন্তঃ কৰ্মযজ্ঞাঃ স্যঃ প্ৰদিষ্টানি তপাংসি চ ।
সৰ্ব্বে তে জপযজ্ঞস্য কলাং নাৰ্হন্তি ষোড়শীম্ ॥

যিমানবোৰ কামেৰে কৰা যজ্ঞ আৰু যিমানবোৰ তপস্যা শাস্ত্ৰত নিৰ্দিষ্ট হৈছে সেই সকলোবোৰ মিলি জপযজ্ঞৰ ষোলকলাৰ এভাগৰহে সমান হ'ব ।

জপ তিনি প্ৰকাৰ :

ত্ৰিবিধো জপযজ্ঞঃ স্যাত্তস্য তত্ত্বং নিবোধত ।
বাচিশ্চ উপাংশুশ্চ মানসশ্চ ত্ৰিধা কৃতা ॥
ত্ৰয়াণামপি যজ্ঞানাং শ্ৰেষ্ঠঃ স্যাদুত্তৰোত্তৰঃ ।
যদুচ্চৈৰ্নীচোচ্চাৰিতৈঃ শব্দৈঃ স্পষ্টপদাক্ষৰৈঃ ।
মন্ত্ৰমুচ্চাৰয়ন্ বাচা জপযজ্ঞশ্চ বাচিকঃ ।
শনৈৰুচ্চাৰয়ন্ মন্ত্ৰং কিঞ্চিদোষ্ঠৌ প্ৰচালয়েৎ
কিঞ্চিৎ শ্ৰৱণযোগ্যঃ স্যাৎ স উপাংশুৰ্জপঃ স্মৃতঃ ॥
ধিয়া পদাক্ষৰশ্ৰেণ্যা অবৰ্ণমপদাক্ষৰম্
শব্দাৰ্থচিন্তাভ্যাস্তু তদুক্তং মানসং স্মৃতম্ ॥

জপ তিনি বিধঃ—বাচিক, উপাংশু আৰু মানস। উপাংশু বাচিকতকৈ শ্ৰেষ্ঠ আৰু মানস বাচিক আৰু উপাংশু এই দুয়োটা জপতকৈ শ্ৰেষ্ঠ। উচ্চ-নীচ ভাবে স্পষ্টকৈ উচ্চাৰণ কৰা জপৰ নাম বাচিক ; যি জপত মন্ত্ৰ ক্ষীণভাবে উচ্চাৰণ কৰা হয় ওঁঠ দুটা সামান্য ভাবে লৰে আৰু মন্ত্ৰ কথমপি নিজেহে শুনিবলৈ পোৱা যায় তাক উপাংশু জপ বোলে ; আৰু বুদ্ধিৰ দ্বাৰা পদ আৰু আখৰবোৰ স্মৰণ কৰি উচ্চাৰণ নকৰাকৈ কেৱল মন্ত্ৰৰ অৰ্থ মনেৰে চিন্তা কৰি যি জপ কৰা হয়, তাৰ নাম মানস।

জপৰ মন্ত্ৰ : জপেৰে ঈশ্বৰ উপাসনা কৰিবলৈ হ'লে ঈশ্বৰৰ নাম, গুণ, মাহাত্ম্য বা প্ৰাৰ্থনা বুজোৱা কোনো কথাৰ আশ্ৰয় ল'ব লাগে। দৰাচলতে সেয়ে হৈছে মন্ত্ৰ, যেনে 'ওঁ নমো নাৰায়ণায়'। মন্ত্ৰ মাতৃভাষাত, সংস্কৃত বা আইন যি কোনো ভাষাতে হ'ব পাৰে। ভগৱানে মানুহৰ মনৰ ভাবহে বিচাৰে, ভাষা নিবিচাৰে।

মন্ত্ৰ গ্ৰহণ : মন্ত্ৰ আনুষ্ঠানিক ভাৱে শ্ৰদ্ধাভাজন গুৰুৰ মুখে লব লাগে। মন্ত্ৰগ্ৰহণ অৰ্থাৎ ঈশ্বৰৰ সৈতে প্ৰথম সম্বন্ধ স্থাপন মানুহৰ জীৱনত এটা প্ৰধান ঘটনা। ইয়াক লঘু ভাৱে লব নালাগে। হিন্দুধৰ্ম্মত ইয়াক এটা প্ৰধান সংস্কাৰ বুলি ধৰে আৰু ইয়াকে মানুহে দ্বিতীয়বাৰ জন্ম ধৰা বোলে। মাতৃৰ গৰ্ভৰ পৰা হোৱা জন্মই মানুহক যেনেকৈ সূৰ্য্যৰ পোহৰলৈ আনে তেনেকৈ ঈশ্বৰ উপাসন'ৰ মন্ত্ৰগ্ৰহণে মানুহক আধ্যাত্মিক পোহৰলৈ আনে; সেই কাৰণে ইয়াক দ্বিতীয় জন্ম বুলি ধৰা হয়। দুখৰ বিষয় আধুনিক শিক্ষাৰ প্ৰভাৱত পৰি বহুত যুৱক-যুৱতীয়ে জীৱনত পালিবলগীয়া এই প্ৰধান কৰ্ত্তব্যটো অনাৱশ্যক বুলি ভাবি ইয়াৰ পিনে পিঠি দিব ধৰিছে। কোনো কোনোৱে আকৌ সৎ গুৰুৰ অভাৱৰ অলিক অজুহাত দেখুৱাই মন্ত্ৰগ্ৰহণ কৰিবলৈ অৱহেলা কৰে। ই বৰ অবাঞ্ছনীয় কথা। যিসকলে গুৰু বিচাৰি নাপায় বুলি ভাবে সেইসকলে ইচ্ছা কৰিলে কোনো ধৰ্মগ্ৰন্থৰ পৰা মন্ত্ৰ বিচাৰি লৈ তাকে আনুষ্ঠানিক ভাবে গ্ৰহণ কৰি ঈশ্বৰ উপাসনাত প্ৰবৃত্ত হব পাৰে। কিন্তু ইচ্ছাৰ অভাৱ নঘটিলে গুৰুৰ অভাৱ নঘটে।

মন্ত্ৰ গ্ৰহণৰ বয়স : কিমান বয়সত মানুহে মন্ত্ৰগ্ৰহণ কৰিব লাগে, তাক ধৰি বান্ধি দিয়া টান। মহাভাৰতে 'যুবৈৱ ধৰ্ম্ম-শীলঃস্যাদনিত্যং খলু জীৱনম্'—মানুহৰ জীৱনটো অনিত্য; এতেকে যৌৱন প্ৰাপ্তিৰ লগে লগে ধৰ্ম চৰ্চা কৰিব লাগে বুলি কৈছে। ঈশ্বৰ উপাসনা ধৰ্ম্ম চৰ্চ্চাৰ এটা প্ৰধান অঙ্গ। আৰু মন্ত্ৰগ্ৰহণ হৈছে

ঈশ্বৰ উপাসনাৰ প্ৰাৰম্ভিক অনুষ্ঠান। এতেকে যৌৱন উন্মেষৰ সময়ে মন্ত্ৰগ্ৰহণৰ উপযুক্ত সময় বুলি ধৰিব পৰা যায়। ধ্ৰুৱ আৰু প্ৰহ্লাদে শিশুকালতে ঈশ্বৰ উপাসনা কৰিছিল। মনুৱে ১৬ বছৰৰ পৰা ২৪ বছৰৰ ভিতৰত গায়ত্ৰী মন্ত্ৰগ্ৰহণ কৰিবলৈ উপদেশ দিছে।

উপাসনাৰ সময়ঃ সন্ধ্যা ঃ ওপৰত কোৱা হৈছে মানুহে সংসাৰৰ সকলো কাম কৰোঁতে ভগৱানক স্মৰণ কৰি কৰিব লাগে। তাৰ ওপৰিও ঋষিসকলে নিতৌ তিনিটা সময়ত বিশেষ ভাবে ঈশ্বৰ উপাসনা কৰিবলৈ উপদেশ দিছে। সেই সময় তিনিটা হৈছে,— ৰাতিপুৱা, দুপৰীয়া আৰু গধূলি। ৰাতিপুৱা বেলি ওলোৱা সময় খিনি আৰু গধূলি বেলি মাৰ যোৱা সময় খিনি একোটা সন্ধিক্ষণ। ইয়াত বাহিৰে দুপৰীয়া পূর্বাহ্ণ আৰু অপৰাহ্নৰ মিলনৰ সময় খিনিও এটা সন্ধিক্ষণ। এই তিনিটা সন্ধিক্ষণ দৰাচলতে প্ৰকৃতিয়ে কৰা সময় বিভাগ। হিন্দু ধৰ্মশাস্ত্ৰই এই ক্ষণ তিনিটা ঈশ্বৰ চিন্তাৰ উপযুক্ত সময় বুলি ধৰিছে আৰু এই সন্ধিক্ষণত কৰা ঈশ্বৰ উপাসনাক সান্ধ্য উপাসনা বা অকল সন্ধ্যা নাম দিছে। এতেকে সন্ধ্যা কৰা কথাষাৰ শুনিলে কিবা এটা ভয় লগা জটিল কথা বুলি ভাবিবৰ কাৰণ নাই। ইয়াক জাতিবৰ্ণ নিৰ্বিশেষে স্ত্ৰী-পুৰুষ সকলোৱে সহজে পালন কৰিব পাৰে। ভৰিহাত আৰু মুখ ধুই উঠি পবিত্ৰভাবে পবিত্ৰ ঠাইত বহি কোনো মন্ত্ৰ জপি ঈশ্বৰ আৰাধনা কৰি সকলোৱে চমুকৈ সন্ধ্যা সমাপন কৰিব পাৰে; অৱশ্যে যিসকলৰ সময় আৰু

সুযোগ আছে সেই সকলৰ কথা সুকীয়া ।

উপাস্তে সন্ধিবেলায়াং নিশায়া দিবসস্য চ ।
তামেৱ সন্ধ্যাং তস্মাত্তু প্রবদন্তি মনীষীণঃ ॥ ব্যাস

ৰাতি আৰু দিনৰ সন্ধিক্ষণত যি ঈশ্বৰ উপাসনা কৰা হয় তাকে মনীষীসকলে সন্ধ্যা বুলিছে ।

অহোৰাত্রস্য যঃ সন্ধিঃ সূৰ্যনক্ষত্ৰবৰ্জিতঃ ।
সা চ সন্ধ্যা সমাখ্যাতা মুনিভিস্তত্ত্বদর্শিভিঃ ॥ দক্ষ
সমসূৰ্যেঽপি মধ্যাহ্নে মুহূৰ্ত্তে সপ্তমোপৰি ।

দিন ৰাতিৰ যি নক্ষত্র বৰ্জিত সন্ধিক্ষণ মুনিসকলে তাকে সন্ধ্যা বুলিছে । যেতিয়া সূৰ্য্য দিনৰ মাজ ভাগত থাকে সেই সময়ৰ সপ্তম মুহূৰ্ত্তৰ পৰবৰ্ত্তী যি মুহূৰ্ত্ত সেয়ে হৈছে মধ্যাহ্ন সন্ধ্যাৰ কাল ।

'সন্ধৌ সন্ধ্যামুপাসীত' এই কথাষাৰেৰে যোগী যাজ্ঞবল্ক্যই এই সন্ধিক্ষণ কেইটাত সন্ধ্যা অৰ্থাৎ ঈশ্বৰ উপাসনা কৰিবলৈ উপদেশ দিছে ।

জপৰ মন্ত্ৰ : গায়ত্ৰী : ঈশ্বৰ উপাসনাৰ মন্ত্র বহুত আছে । সম্প্ৰদায়ভেদেও মন্ত্ৰৰ ভেদ ঘটে । এই কথা আগতে কোৱা হৈছে । গায়ত্ৰী মন্ত্ৰত সাম্প্ৰদায়িকতাৰ ঠাই নাই । বেদৰ ধৰ্ম মানৱধৰ্ম । এই ধৰ্ম যেনে অসাম্প্ৰদায়িক, ইয়াৰ শ্ৰেষ্ঠতম ৰত্ন গায়ত্ৰীমন্ত্ৰও তেনে অসাম্প্ৰদায়িক । ইয়াক জাতিবৰ্ণনির্বিশেষে পুৰুষ-স্ত্ৰীসকলোৱে জপিব পাৰে ।

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ ঋগ্‌বেদৰ অন্তৰ্গত । ইয়াৰ ঋষি বিশ্বামিত্ৰ । গায়ত্ৰীৰ অপৰ নাম সাবিত্ৰী । গায়ত্ৰী বৈদিক ছন্দত ৰচিত ।

'গায়ত্ৰী ব্ৰহ্মণো মুখম্' গায়ত্ৰী বেদৰ মুখ অৰ্থাৎ উত্তম অংশ। সকলো বৈদিক মন্ত্ৰৰ ভিতৰত গায়ত্ৰী শ্ৰেষ্ঠতম। এতেকে সকলো মানুহে ঈশ্বৰ উপাসনাৰ কাৰণে গায়ত্ৰীমন্ত্ৰ সাৰথিস্বৰূপে গ্ৰহণ কৰিব পাৰে।

মাৰ্জন, আচমন, প্ৰাণায়াম, পুনৰ্মাৰ্জন, অঘমৰ্ষণ, সূৰ্য্য-জলাঞ্জলি প্ৰদান, সূৰ্যোপস্থান, অঙ্গন্যাস, গায়ত্ৰীৰ আৱাহন, ধ্যান আৰু বিসৰ্জন আদি কেবাটাও কথা গায়ত্ৰী জপৰ আনুষঙ্গিক কাৰ্য বুলি ধৰা হয় যদিও আচলতে অকল গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ জপেই বৈদিক সন্ধ্যা। মাৰ্জনাদি ইয়াৰ সহায়ক মাথোন।

যাতু সন্ধ্যা সাতু গায়ত্ৰী দ্বিধাভূত্বা প্ৰতিষ্ঠিতা।
সন্ধ্যা উপাসিতা যেন বিষ্ণুস্তেন উপাসিতঃ॥ যাজ্ঞবল্ক্য

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ জপিলে সন্ধ্যা কৰা হয় আৰু সন্ধ্যা কৰিলে বিষ্ণুক আৰাধনা কৰা হয়।

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ

ওঁ ভূৰ্ভুৰঃ স্বঃ। তৎ সবিতুৰ্বৰেণ্যং ভৰ্গো দেৱস্য ধীমহি। ধিয়ো য়ো নঃ প্ৰচোদয়াৎ ওঁ॥

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ অন্বয়ঃ—

ওঁ ভূঃ ভুবঃ স্বঃ। যঃ নঃ ধিয়ঃ প্ৰচোদয়াৎ তৎ সবিতুঃ দেৱস্য বৰেণ্যং ভৰ্গঃ ধীমহি ওঁ।

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ শব্দাৰ্থ :—

ওঁ (অ+উ+ম্=ওঁ ; অ=সৃষ্টি বা স্ৰজন শক্তি : উ=

পালন বা ৰক্ষণ শক্তি, ম.-ধ্বংস বা লয় শক্তি, বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডত সৃষ্টি, স্থিতি আৰু লয়—এই তিনি শক্তিৰূপে বিদ্যমান পৰমেশ্বৰ) ভূঃ ভূৱঃ স্বঃ (ভূঃ—পৃথিবী, ভূৱঃ—অন্তৰীক্ষ, স্বঃ—স্বৰ্গ অৰ্থাৎ পৃথিবী, অন্তৰীক্ষ আৰু স্বৰ্গ স্বৰূপে অৰ্থাৎ বিশ্বৰূপে প্ৰকাশমান) যঃ (যিজনাই) নঃ (আমাৰ) ধিয়ঃ (বুদ্ধি) প্ৰচোদয়াৎ (পৰিচালনা কৰে) তৎ সবিতুঃ দেৱস্য (সেই বিশ্ব স্ৰজন কৰোঁতা পৰম দেৱতা পৰমেশ্বৰৰ) বৰেণ্যং (সবাৰো ভজনীয়) ভৰ্গঃ (তেজ, শক্তি) ধীমহি (ধ্যান কৰোঁ) ওঁ

গায়ত্ৰীৰ অসমীয়া ভাঙনি : যিজনা সৃষ্টি, স্থিতি আৰু লয়-এই তিনি শক্তিৰূপে সৃষ্টিত বিদ্যমান, যিজনা পৃথিবী, অন্তৰীক্ষ আৰু স্বৰ্গৰূপে অৰ্থাৎ বিশ্বৰূপত বৰ্ত্তমান, যিজনাই আমাৰ বুদ্ধি-বৃত্তি পৰিচালনা কৰি থাকে সেই বিশ্বস্ৰষ্টা পৰম দেৱতা পৰমেশ্বৰৰ সবাৰো পূজনীয় শক্তি আমি ধ্যান কৰোঁ (আমাৰ বুদ্ধি যেন সুপথে পৰিচালিত হয়) ।

গায়ত্ৰীৰ ভাবাৰ্থ : হে বিশ্বস্ৰষ্টা, বিশ্ব পালন কৰোঁতা, বিশ্বনিয়ন্তা, বিশ্বৰূপ, জগৎপূজ্য পৰমেশ্বৰ আমি তোমাক মিনতি কৰোঁ তুমি আমাক সুপথে পৰিচালিত কৰা ।

গায়ত্ৰীৰ উপাস্য দেৱতা : গায়ত্ৰীৰ উপাস্য দেৱতা বিশ্ব-ব্ৰহ্মাণ্ডৰ অধিপতি স্বয়ং হৰি । 'ন ভিন্নাং প্ৰতিপদ্যন্তে গায়ত্ৰীং ব্ৰহ্মণাসহ'—গায়ত্ৰী আৰু পৰমব্ৰহ্মৰ মাজত ভেদ নাই ।

গায়ত্ৰীৰ ঋষি বিশ্বামিত্ৰ, ছন্দ গায়ত্ৰী, দেৱতা সবিতা অৰ্থাৎ জগৎপ্ৰসবিতা পৰমেশ্বৰ আৰু ঈশ্বৰ-উপাসনা আৰু উপ-

নয়নত ইয়াৰ প্ৰয়োগ হয় (গায়ত্ৰ্যা বিশ্বামিত্ৰ ঋষিৰ্গায়ত্ৰী ছন্দঃ সবিতা দেৱতা জপোপনয়নে বিনিযোগঃ ॥)

একমেৱাদ্বিতীয়ং যৎ সৰ্ব্বোপনিষদাং মতম্ ।
মন্ত্ৰত্ৰয়েণ নিষ্পন্নং তদক্ষৰমগোচৰম্ ॥

সমস্ত উপনিষদে যাক এক আৰু অদ্বিতীয় বুলি বৰ্ণনা কৰিছে সেই অবিনাশী ইন্দ্ৰিয়ৰ অগোচৰ পৰমব্ৰহ্ময়ে গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ উপাস্য দেৱতা ।

গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ উচ্চাৰণৰ নিয়ম : প্ৰথমে প্ৰণৱ (ওঁ) উচ্চাৰণ কৰি তাৰ পিছত ব্যাহৃতি তিনিটা (ভূঃ ভূৱঃ স্বঃ), তাৰ পিছত ত্ৰিপদ গায়ত্ৰী পাঠ কৰি পুনৰ প্ৰণৱ (ওঁ) পাঠেৰে মন্ত্ৰ শেষ কৰিব লাগে । গায়ত্ৰী উচ্চৈস্বৰে পাঠ কৰা অনুচিত (নোচ্চৈৰ্জপং বুধঃ কুৰ্যাৎ সাবিত্ৰ্যাস্তু বিশেষতঃ—সম্ব) । গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ 'বৰেণ্যং' কথাষাৰ 'বৰেণীয়ং' এনেদৰে উচ্চাৰণ কৰিব লাগে ।

ওঙ্কাৰ মন্ত্ৰ : 'ওম্'—ই এটা ঈশ্বৰ-উপাসনাৰ মুখ্য মন্ত্ৰ । ইয়াক ওঙ্কাৰ, একাক্ষৰী আৰু প্ৰণৱ মন্ত্ৰ বোলে । ই ব্ৰহ্ম-নিৰ্দ্দেশ অৰ্থাৎ পৰমেশ্বৰৰ এটা প্ৰতীক বা নাম । অকল 'ওম্' এই প্ৰণৱ মন্ত্ৰ জপ কৰি সকলো সম্প্ৰদায়ৰ মানুহে ঈশ্বৰক উপাসনা কৰিব পাৰে । গীতাই এই একাক্ষৰী ওঙ্কাৰ মন্ত্ৰক ঈশ্বৰ-উপাসনাৰ শ্ৰেষ্ঠ মন্ত্ৰ বুলিছে (গিৰামস্মেকমক্ষৰম্—গীঃ ১০।২৫) ইয়াৰ ব্যাখ্যা আৰু তাৎপৰ্য্য ওপৰত দিয়া হৈছে ।

অষ্টাক্ষৰ মন্ত্ৰ : 'ওঁ নমো নাৰায়ণায়'—এই মন্ত্ৰটোৰ নাম অষ্টাক্ষৰ মন্ত্ৰ । সগুণ বিষ্ণুৰূপত ঈশ্বৰক উপাসনা কৰা বৈষ্ণৱ

সম্প্ৰদায়ৰ ই এটা মুখ্য মন্ত্ৰ। এই মন্ত্ৰ মাতি ফুল, চন্দন আৰু নৈবেদ্য নিবেদন কৰি জাতিবৰ্ণ নিৰ্বিশেষে স্ত্ৰী-পুৰুষ সকলোৱে ভগৱানক পূজা আৰু উপাসনা কৰিব পাৰে।

অষ্টাক্ষৰ মন্ত্ৰৰ অৰ্থ : ওঁ কথাষাৰৰ তাৎপৰ্য ওপৰত বহলাই বৰ্ণনা কৰা হৈছে। 'নমঃ' শব্দৰ অৰ্থ নমস্কাৰ, প্ৰণাম বা সেৱা কৰা। নাৰায়ণ শব্দৰ অৰ্থ বিষ্ণু, স্বয়ং ভগৱান। এতেকে 'ওঁ নমো নাৰায়ণায়' মন্ত্ৰটোৰ অৰ্থ হ'ব—মই সৰ্বশক্তিমান নাৰায়ণক নমস্কাৰ কৰোঁ। অৰ্থাৎ ভগৱানত শৰণ ললোঁ।

মন্ত্ৰৰ মাহাত্ম্য :

ওঁ নমো নাৰায়ণায়েতি মন্ত্ৰ সৰ্বাৰ্থসাধকঃ।
ভক্তানাং জপতাং তাত স্বৰ্গমোক্ষফলপ্ৰদঃ॥
অষ্টাক্ষৰেণ মন্ত্ৰেণ নৰসিংহমনাময়ম্।
গন্ধপুষ্পাদিভিৰ্নিত্যমৰ্চ্চয়েদচ্যুতং নৰঃ॥

অষ্টাক্ষৰ মন্ত্ৰৰ মাহাত্ম্য নৰসিংহ পুৰাণে এনেদৰে বৰ্ণনা কৰিছে।

দ্বাদশাক্ষৰ মন্ত্ৰ : 'ওঁ নমো ভগৱতে বাসুদেৱায়'—বৈষ্ণৱ সম্প্ৰদায়ৰ আন এটা প্ৰধান উপাসনাৰ মন্ত্ৰ হৈছে, এই দ্বাদশাক্ষৰ মন্ত্ৰটো। 'ওঁ নমো ভগৱতে বাসুদেৱায়' মন্ত্ৰেৰে জাতিবৰ্ণনিৰ্বিশেষে স্ত্ৰীপুৰুষ সকলোৱে ভগৱানক আহ্বান কৰি ফুল, চন্দন নৈবেদ্য আদিৰে পূজিব পাৰে।

দ্বাদশাক্ষৰ মন্ত্ৰৰ অৰ্থ : মন্ত্ৰৰ আদিৰ ওঁ আৰু নমো এই কথা দুটাৰ ব্যাখ্যা ওপৰত দিয়া হৈছে। তৃতীয় শব্দ 'ভগৱান'ৰ অৰ্থ বৰ ব্যাপক।

ঐশ্বৰ্য্যস্য সমগ্ৰস্য বীৰ্যস্য যশসঃ শ্ৰিয়ঃ।
জ্ঞানবৈৰাগ্যয়োশ্চৈৱ ষন্নাং ভগ ইতি স্মৃতঃ ॥

বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডৰ ঐশ্চৰ্য-বিভূতি, শৌৰ্য-বীৰ্য, যশস্যা, শ্ৰী, জ্ঞান আৰু বৈৰাগ্য (অনাসক্তি)—এই ছয়টাৰ যি সমষ্টি তাৰ নাম 'ভগ'। এই ভগ অৰ্থাৎ সমস্ত বিভূতি পৰমেশ্বৰত থাকে দেখি ঈশ্বৰক ভগৱান বোলে। এই মন্ত্ৰৰ ভগৱান শব্দই চতুৰ্থীৰ এক বচনত ভগৱতে' ৰূপ পাইছে। 'বাসুদেৱ' শব্দৰ অৰ্থ সৰ্বব্যাপী, সৰ্বাধিষ্ঠান স্বয়ং হৰি। সৰ্বভূতাধিৱাসশ্চ ৱাসুদেৱস্ততো হহম্' (মহাভাৰত শান্তিপৰ্ব ৩৪১'৪০)—সমস্ত বিশ্বয়ে পৰমেশ্বৰত বাস বা অৱস্থান কৰে দেখি ঈশ্বৰক বাসুদেৱ বোলে। মন্ত্ৰত বাসুদেৱ শব্দই চতুৰ্থীৰ এক বচনত বাসুদেৱায় ৰূপ পাইছে।

সমস্ত মন্ত্ৰটোৰ অৰ্থ হ'ব,— মই সৰ্বশক্তিমান বিশ্বৰ আধাৰ ভগৱানক নমস্কাৰ কৰোঁ অৰ্থাৎ ভগৱানত শৰণ ললোঁ।

কথিত আছে এই পৰম পবিত্ৰ মন্ত্ৰেৰে ঋষি নাৰদে শিশু ভক্ত ধ্ৰুৱক দীক্ষা দিছিল আৰু এই মন্ত্ৰ একান্তভাবে জপি ধ্ৰুৱ কৃতাৰ্থ হৈছিল।

পঞ্চাক্ষৰ মন্ত্ৰ: 'ওঁ নমো শিৱায়'— শৈৱ অৰ্থাৎ যিসকলে শিৱ ৰূপত পৰমেশ্বৰক উপাসনা কৰে সেইসকলৰ এটা মুখ্য মন্ত্ৰ হৈছে, 'ওঁ নমো শিৱায়' এই মন্ত্ৰ। ইয়াক পঞ্চাক্ষৰ মন্ত্ৰ বোলে।

ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে,—মই সৰ্বশক্তিমান সৃষ্টি-স্থিতি-লয়ৰ কাৰণ সৰ্বমঙ্গলময় শিৱক আৰাধনা কৰোঁ অৰ্থাৎ শিৱৰূপী ভগৱানত শৰণ লওঁ।

শিৱ ৰূপত ভগৱানক উপাসনা কৰিব খুজিলে শিৱক 'জগৎ-সৃষ্টি-পালন-নাশকৰং প্ৰণমামি শিৱং শিৱকল্পতৰুম্।'—অৰ্থাৎ বিশ্ব-ব্ৰহ্মাণ্ডৰ সৃষ্টি, ৰক্ষা আৰু ধ্বংস এই তিনিওৰো মূল কাৰণ আৰু জগতৰ সৰ্বমঙ্গলবিধায়ক পৰমেশ্বৰ জ্ঞানে আৰাধনা কৰিব লাগে। শিৱ শব্দৰ অৰ্থ পৰম মঙ্গলময়।

ওপৰত মাত্ৰ পাঁচোটা প্ৰধান প্ৰধান ঈশ্বৰ-উপাসনাৰ মন্ত্ৰৰ উল্লেখ কৰা হ'ল। সংস্কৃত আৰু প্ৰাদেশিক ভাষাৰ ধৰ্মপুথিত সম্প্ৰদায় আৰু অধিকাৰী-ভেদে বহুত ঈশ্বৰ-উপাসনাৰ মন্ত্ৰ আছে।

উপাসনাৰ ঠাই : যি কোনো ঠাইতে বহি একান্তমনে ঈশ্বৰ-উপাসনা কৰিব পাৰি। কিন্তু মানুহৰ মন বৰ চঞ্চল, য'তে ত'তে আৰু যেনেতেনে অৱস্থাতে মন প্ৰসন্ন আৰু একাগ্ৰ কৰি উপাসনাৰ যোগ্য অৱস্থালৈ অনা সহজ নহয়। সেই কাৰণে যি ঠাইত বহিলে মন প্ৰশান্ত অৱস্থালৈ সহজে আনিব পাৰি, য'ত বাহিৰৰ উপদ্ৰৱ কম তেনে ঠাই বাছি লবলৈ মনীষীসকলে উপদেশ দিছে। সেই কাৰণে উপাসনাৰ সুবিধাৰ বাবে নাম-ঘৰ বা কীৰ্ত্তন-ঘৰ আদিৰ প্ৰচলন হৈছে। যেতিয়া তেনে ঠাই নিমিলে তেতিয়া তুলসী, বেল, আঁহত বা আন কোনো পবিত্ৰ বৃক্ষৰ তলত নাইবা অইন কোনো নিৰলা আৰু নিৰ্মল ঠাইত বহি ঈশ্বৰক উপাসনা কৰিব পৰা যায় বুলি ঋষিসকলে কৈ গৈছে।

মনৰ প্ৰসন্নতা : মন প্ৰসন্ন আৰু শান্ত নাথাকিলে উপা-সনাৰ সুফল পোৱা টান। সেই কাৰণে উপাসনাত বহাৰ আগতে

স্নান কৰিব লাগে। নহলে চেঁচা পানীৰে ভৰি, হাত আৰু মুখ ভালদৰে ধুই ল'ব লাগে। পৰিষ্কাৰ কাপোৰ পিন্ধিব লাগে আৰু ধূপ ধূনা আদি সুগন্ধি বস্তুৰে উপাসনাৰ ঠাই মনোৰম কৰি লব লাগে।

ন চ স্নানং বিনা পুংসাং প্ৰশস্তং কৰ্ম্মসংস্কৃতম্।
হোমে জপে বিশেষেণ তস্মাৎ স্নানং সমাচৰেৎ॥
অশক্তাবশিৰস্কন্তু স্নানমস্য বিধিয়তে।
আদ্ৰেণ বাসসা বাপি মাৰ্জ্জনং কায়িকং স্মৃতম্।

গৰুড় পুৰাণ

বিনাস্নানে ধৰ্মকাৰ্য, বিশেষতঃ হোম আৰু জপ কৰা বাঞ্ছনীয় নহয়; অৱগাহন স্নান কৰিবলৈ অক্ষম হ'লে তিতা কাপোৰেৰে গোটেই গাটো ঘঁহিব লাগে।

ইত্যেৱমদ্ভিৰাজঙ্ঘপ্ৰক্ষাল্য চৰণৌ পৃথক্।
হস্তৌ চামণিবন্ধাভ্যাং পশ্চাদাসীত সংযতঃ॥ আপস্তম্ব

ভৰি দুখন আঁঠুলৈকে আৰু হাত দুখন মণিবন্ধ অৰ্থাৎ হাতৰ গাঁঠিলৈকে ভালদৰে ধুই উঠি তাৰ পিচত সুস্থিৰভাৱে উপাসনাৰ কাৰণে আসনত বহিবা।

'জপকালে তু ন ভাষেত ব্ৰতহোমাদিকেষু চ' (ব্যাসসংহিতা)
—জপৰ সময়ত আৰু ব্ৰতহোমাদি। ধৰ্মকাৰ্য কৰাৰ সময়ত কথা নাপাতিবা।

আসন : বহাত আৰাম নাপালে উপাসনাত মন স্থিৰ কৰা টান। সেই কাৰণে আৰামদায়ক আসনৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

"'শুচৌ দেশে প্ৰতিষ্ঠাপ্য স্থিৰমাসনমাত্মনঃ' (গীতা)—পবিত্ৰ আৰু সমান ঠাইত আসন পাতিব লাগে। আসন বুলিলে বহাৰ পদ্ধতিও বুজায়। হিন্দুশাস্ত্ৰত পদ্মাসন, বীৰাসন আদি বহুতো আসনৰ ব্যৱস্থা আছে। যি আসন 'স্থিৰসুখমাসনম্'—স্থিৰ আৰু আৰামদায়ক আৰু যেনে আসনত বহিলে বাজহাড় পোন ভাবে থাকে তেনে আসন পাতি বহিব লাগে।

মন্ত্ৰজপৰ সংখ্যা : মন্ত্ৰ জপোঁতে এটা নিৰ্দিষ্ট সংখ্যা ধৰি জপিব লাগে। জপত বহা মাত্ৰকে ধ্যেয়ৰ প্ৰতি মনৰ একাগ্ৰতা নাহে। সেই কাৰণে বহুবাৰ মন্ত্ৰ জপিব লাগে। কোনো এটা মন্ত্ৰ অতি কমেও দহবাৰ জপিব লাগে। 'সহস্ৰপৰমাং শতমধ্যাং দশাবৰাম্' (হাৰীত)—হাজাৰবাৰ জপ উত্তম, এশবাৰ মধ্যম আৰু দহবাৰ সাধাৰণ।

জপ গণাৰ নিয়ম : সোঁহাতৰ অনামিকাৰ মাজৰ আৰু মূল পাব (২); কনিষ্ঠাৰ মূল, মধ্য আৰু আগৰ পাব (৩); অনামিকাৰ আগৰ পাব; মধ্যমাৰ আগৰ পাব (১); আৰু তৰ্জনীৰ আগৰ, মাজৰ আৰু মূল পাব (৩)— এই ক্ৰমমতে সোঁহাতৰ বুঢ়া আঙুলিৰ আগৰ পাবটোৰে গণি কৰি জপৰ সংখ্যা ৰাখিব লাগে। এনেদৰে এবাৰ গণিলে জপৰ সংখ্যা দহ হব। দহবাৰক এবাৰ বুলি ধৰি বাওঁ হাতত হিচাপ ৰাখিব লাগে। বহুবাৰ জপিব খুজিলে মালাগুটিৰ সাহায্য লব লাগে। জপৰ সময়ত দুয়োখন হাত উত্তৰীয় বস্ত্ৰৰ আঁৰত ৰখা নিয়ম।

ঈশ্বৰ-পূজা : অকল মন্ত্ৰ জপি ঈশ্বৰ-উপাসনা কৰি মানুহ

ঈশ্বৰৰ সৈতে সম্বন্ধ স্থাপন কৰিব পাৰে। তাৰ উপৰিও মানুহে ঈশ্বৰক গন্ধ, পুষ্প, নৈবেদ্যাদি ভক্তিপূৰ্ব্বক নিবেদন কৰি আৰু প্ৰাৰ্থনা কৰি ঈশ্বৰক পূজা কৰিব পাৰে। ইয়াত স্ত্ৰী পুৰুষ, জাতিবৰ্ণ আদিৰ কোনো বাধানিষেধ নাই। মানুহ মাত্ৰেই এনেদৰে ঈশ্বৰক পূজিব পাৰে।

'গন্ধং পুষ্পং তথা ধূপং দীপং নৈবেদ্যপঞ্চমম্'—অৰ্থাৎ চন্দনাদি সুগন্ধী বস্তু, পুষ্প (ফুল), ধূপ, দীপ (বন্তি) আৰু নৈবেদ্য অৰ্থাৎ মাহ-প্ৰসাদ, ফল-মূল আদি এই পাঁচটা ভগৱানক পূজা কৰাৰ উত্তম দ্ৰব্য।

ঈশ্বৰ-পূজাৰ এই দ্ৰব্য পাঁচটা মূল্যৰ ফালৰ পৰা অতি সামান্য হলেও সৌন্দৰ্য্যৰ ফালৰ পৰা এই কেইটা অতি অতুলনীয় উত্তম বস্তু। সত্যম্ শিৱম্ সুন্দৰম্— যাৰ স্বৰূপ সেই ভগৱানৰ পূজাৰ কাৰণে এই কেইটাতকৈ উৎকৃষ্ট অইন কি বস্তু হ'ব পাৰে। ভগৱদ্গীতাই ঈশ্বৰ-পূজাৰ অতি সৰল আৰু সহজ উপায় দিছে।

পত্ৰং পুষ্পং ফলং তোয়ং যো মে ভক্ত্যা প্ৰযচ্ছতি।
তদহং ভক্ত্যুপহৃতমশ্নামি প্ৰযতাত্মনঃ॥ গীতা ৯।২৬

পত্ৰ (যেনে তুলসীৰ পাত, বেলৰ পাত, দুবৰি আদি), পুষ্প (ফুল), ফল, জল প্ৰভৃতি যি বস্তুকে নহওক ভক্তই যদি ভক্তিপূৰ্ব্বক মোক (ভগৱানক) নিবেদন কৰে, তেন্তে মই (ভগৱানে) ভক্তিৰে দিয়া সেই উপহাৰ গ্ৰহণ কৰোঁ।

যোগী যাজ্ঞবল্ক্যই-ঈশ্বৰ পূজাৰ সংজ্ঞা এনেদৰে দিছে,—

যৎ প্ৰসন্নস্বভাৱেন বিষ্ণুং বা রুদ্ৰমেৱ চ
যথাশক্ত্যাৰ্চ্চনং ভক্ত্যা এতদীশ্বৰ পূজনম্।

প্ৰসন্নমনে বিষ্ণু বা কদ্ৰৰূপত শক্তি অনুসাৰে ভক্তিৰে সৈতে কৰা যি পূজা সেয়ে ঈশ্বৰ-পূজা।

আন্তৰিকতা : শ্ৰদ্ধা : উপাসনা বা ঈশ্বৰ-পূজাৰ মূল্য- আন্তৰিকতা বা শ্ৰদ্ধাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। সেই কাৰণে গীতাই ওপৰৰ শ্লোকটিত দুবাৰ 'ভক্তি পূৰ্ব্বক' কথাষাৰ প্ৰয়োগ কৰিছে। ভক্তিহীন সেৱা-পূজা নিষ্ফল হস্তী-স্নানৰ দৰে। সেই কাৰণেই ঋষিসকলে কৈ গৈছে,—

মাধৱো মাধৱো বাচি মাধৱো মাধৱো হৃদি।
স্মৰন্তি সাধৱাঃ সৰ্ব্বে সৰ্ব্বকাৰ্যেষু মাধৱম্॥

মাধৱৰ নাম কেৱল মুখেৰে গালে নহয়, অন্তৰতো ইয়াৰ অনুভূতি হ'ব লাগিব আৰু সকলো কাম মাধৱক মনত ৰাখি কৰিলেহে অন্তৰ পবিত্ৰ হ'ব।

আত্ম-পৰীক্ষা : ব্যৱসায় কৰা মানুহে সদায় নিজৰ ব্যৱসায়ৰ আয়-ব্যয়ৰ হিচাপ লয়। তেনেদৰে প্ৰতিজন মানুহে নিতৌ নিজৰ কাজ-কামৰ বিষয়ে এবাৰ ভাবি চাব লাগে— এই কাৰ্যবোৰৰ মাজেদি জীৱনৰ গতি কোন পথে ঢাল খাইছে, তাৰে বুজ ল'বলৈ। এই বিষয়ে মনুৰ উপদেশ-বচনটো মন কৰিবলগীয়া।

একাকী চিন্তয়েন্নিত্যং বিবিক্তে হিতমাত্মনঃ।
একাকী চিন্তয়ানো হি পৰং শ্ৰেয়োঽধিগচ্ছতি॥

মনু ৪।২৫৮

তীৰ্থপৰ্য্যটন : তীৰ্থবোৰ সাধাৰণতে প্ৰাকৃতিক সৌন্দৰ্যৰে ভৰা সুৰম্য ঠাইত, কোনো পৰ্ব্বতৰ শৃঙ্গ, গহ্বৰ, সমুদ্ৰ, হ্ৰদ বা

কোনো পুণ্যসলিলা নদীৰ তীৰত নাইবা কোনো অৱতাৰ-পুৰুষৰ জীৱনৰ অলৌকিক লীলাক্ষেত্ৰত প্ৰতিষ্ঠিত। প্ৰাকৃতিক সৌন্দৰ্যময় এনে ঠাইবোৰে ভগৱানৰ বিভূতি আৰু মহিমা প্ৰকাশ কৰি দৰ্শকৰ অন্তৰ ঈশ্বৰ অভিমুখী কৰে। আমাৰ মহাপুৰুষ শ্ৰীশঙ্কৰদেৱে সুদীৰ্ঘ বাৰ বছৰকাল তীৰ্থপৰ্যটন কৰি কটাইছিল। ইয়াৰ ফল আমি আজিও ভোগ কৰিব লাগিছোঁ।

সংস্কাৰবোৰ : মানুহৰ জীৱনত ঘটি থকা প্ৰধান প্ৰধান ঘটনাবোৰ অৱলম্বন কৰি একোটা একোটা সংস্কাৰ প্ৰবৰ্ত্তন কৰা হৈছে। সংস্কাৰ কথাষাৰৰ অৰ্থ হৈছে—অপবিত্ৰক পবিত্ৰ কৰা। সকলো ধৰ্ম্মসম্প্ৰদায়ৰে মাজত কম বেচি ভাবে কেতবোৰ সংস্কাৰ প্ৰচলন হৈ আহিছে। হিন্দুসকলে পালন কৰা প্ৰধান সংস্কাৰবোৰ হৈছে,—(১) গৰ্ভাধান, (২) পুংসবন, (৩) সীমন্তোনয়ন, (৪) জাত-কৰ্ম, (৫) নামকৰণ, (৬) অন্নপ্ৰাশন, (৭) চূড়াকৰণ, (৮) উপনয়ন, (৯) সমাবৰ্ত্তন আৰু (১০) বিবাহ। এই কেইটাৰে নাম হৈছে—দশসংস্কাৰ।

গাৰ্ভসংস্কাৰ : সংস্কাৰ দহোটাৰ ভিতৰত প্ৰথম তিনিটাৰ নাম গাৰ্ভসংস্কাৰ। এই কেইটা সন্তানৰ জন্মৰ আগেয়ে পিতা-মাতাই পালিবলগীয়া সংস্কাৰ। জাত কৰ্ম, নামকৰণ আৰু অন্নপ্ৰাশ— এই তিনিটা শৈশৱসংস্কাৰ। চূড়াকৰণ, উপনয়ন আৰু সমাবৰ্ত্তন,—এই কেইটা হৈছে কৈশোৰ সংস্কাৰ ; আৰু দশম সংস্কাৰ বিবাহ হৈছে যৌৱন সংস্কাৰ। ইয়াত বাহিৰে নিষ্ক্ৰামণ, কৰ্ণবেধ আদি আৰু কেইটামান গৌণ সংস্কাৰ আছে।

প্ৰৌঢ় বা বৃদ্ধ কালৰ বাবে কোনো সংস্কাৰৰ ব্যৱস্থা নাই।

সংস্কাৰবোৰৰ লক্ষ্য : হিন্দুশাস্ত্ৰৰ মতে পশু-পক্ষীৰ দৰে কামৰ প্ৰেৰণাত সন্তান-জন্ম দিয়া আৰু গতানুগতিকভাবে সন্তানক বাঢ়িবলৈ দিয়া মানুহৰ ধৰ্ম নহয়। মানুহে বলিষ্ঠ, বুদ্ধিমান আৰু নীতিপৰায়ণ সন্তান কামনা কৰে। আৰু তাৰ কাৰণে মানৱ-দম্পতিয়ে সংযত আৰু পবিত্ৰ জীৱন যাপন কৰিব লাগে। সংস্কাৰবিলাকে এনে মহান উদ্দেশ্য সাধনত সাহায্য কৰে।

হিন্দুৰ এই সংস্কাৰবোৰ অতি পুৰণি। হ জাৰ হাজাৰ বছৰৰ আগেয়ে প্ৰবৰ্ত্তন কৰা এই বৈদিক সংস্কাৰবোৰ সম্প্ৰতি বৰ জটিল আৰু ব্যয়সাপেক্ষ হৈ উঠিছে। আৰু সেই কাৰণে বহুতে সংস্কাৰবোৰলৈ লাহে লাহে উদাসীন হৈ আহিছে।

সম্প্ৰতি গৰ্ভাধান, পুংসবন আৰু সীমন্তোনয়ন এই গাৰ্ভ-সংস্কাৰ কেইটা আৰু জাতকৰ্ম আনুষ্ঠানিক ভাবে পালন কৰিবলৈ বহুতৰ আগ্ৰহ কমি আহিছে। নামকৰণো সুকীয়াকৈ নকৰি বহুতে অন্নপ্ৰাসনৰ লগতে জাপি দিবলৈ আৰম্ভ কৰিছে। তেনেদৰে চূড়াকৰণ আৰু সমাবৰ্ত্তন—এই সংস্কাৰ দুটাও উপনয়নৰ লগ ল'ব ধৰিছে। নিষ্ক্ৰামণ আৰু কৰ্ণবেধো নিয়মিতভাবে পালনী কৰা দেখা নাযায়। মুঠৰ ওপৰত নামকৰণ, অন্নপ্ৰাসন, উপনয়ন আৰু বিবাহ এই কেইটা সংস্কাৰ মাথোন বৰ্ত্তমান সময়ত আনুষ্ঠানিক ভাবে পালন কৰা দেখিবলৈ পোৱা যায়।

মনুৰ মতে গৰ্ভাধান, জাতকৰ্ম আদি সংস্কাৰে সন্তানৰ শৰীৰ

পবিত্র কৰে আৰু ইহ-পৰ উভয় কালৰে মঙ্গল সাধে। (বৈদিকৈঃ শৰীৰসংস্কাৰঃ পাবনঃ প্রেত্য চেহ চ) ; আৰু উপনয়নৰ অঙ্গ গায়ত্রী-মন্ত্র গ্রহণ, বেদাধ্যয়ন, ব্রহ্মচর্যপালন প্রভৃতিয়ে মানুহৰ শৰীৰ পবিত্র দেৱমন্দিৰৰ নিচিনা কৰি তোলে ('ব্রাহ্মীয়ং ক্রিয়তে তনুঃ)।

গর্ভাধান : দাম্পত্য ধর্মপালনত পতি-পত্নীৰ মন সাত্ত্বিক ভাবত ৰাখি ভগৱানৰ ওচৰত বলিষ্ঠ, বুদ্ধিমান আৰু নীতিপৰায়ণ সন্তান কামনা কৰা গর্ভাধান আদি গার্ভসংস্কাৰৰ উদ্দেশ্য।

জাতকর্ম : সন্তান ভূমিষ্ঠ হোৱাৰ পিছত সন্তানৰ জিভা ঘিউ, মৌজোল আদিৰে স্পর্শ কৰা আৰু ভগৱানৰ ওচৰত সন্তানৰ দীর্ঘায়ু আৰু মেধা কামনা কৰা এই সংস্কাৰৰ ঘাই অঙ্গ।

নামকৰণ : মনুৰ মতে শিশুৰ নামকৰণ জন্মৰ পৰা দশম বা দ্বাদশ দিনৰ দিনা কৰিব লাগে।

> নামধেয়ং দশম্যান্তু দ্বাদশ্যাং বাস্য কাৰয়েৎ।
> পুণ্যে তিথৌ মুহূর্তেবা নক্ষত্রেবা গুণান্বিতে॥ মনু ২।৩০

মানুহৰ নাম এটা বহুমূলীয়া সম্পত্তি। নামে মানুহৰ ব্যক্তিত্ব প্রতিষ্ঠা কৰে। সম্বোধন কৰিবলৈ নাম এটা নোপোৱালৈকে মানুহ পশুৰ অৱস্থাতে থাকি যায়। কিন্তু সেই দেখি মুখত যি আহে তেনে কাৰো নাম থ'ব নাপায়।

> নার্থহীনং নবাশস্তং নাপশব্দযুতং তথা।
> নামমঙ্গল্যং জুগুপ্সং বা নাম কুর্যাৎ সমাক্ষৰম্॥
> নাতিদীর্ঘং ন হ্রস্বং বা ন তিগুৰ্ব্বক্ষৰান্বিতম্।
> সুখোচ্চার্যন্তু তন্নাম কুর্যাদ্‌যৎ প্রৱণাক্ষৰম্॥
>
> বিষ্ণু পুৰাণ ৩।১০।১০-১১

• শিশুৰ নাম অৰ্থহীন, অপ্ৰশস্ত, অপশব্দযুক্ত, অমঙ্গলসূচক নাইবা ঘৃণাজনক হব নালাগে; নাম সমাক্ষৰ হোৱা উচিত। নাম বৰ দীঘল বা বৰ চুটি নাইবা বৰ গুৰু অৰ্থাৎ সংযুক্ত বৰ্ণযুক্ত হোৱা অনুচিত; নাম উচ্চাৰণ কৰিবলৈ সহজ আৰু মধুৰ হ'ব লাগে।

স্ত্ৰীণাং সুখোদ্যমক্ৰূৰং বিস্পষ্টাৰ্থং মনোহৰম্।
মাঙ্গল্যং দীৰ্ঘবৰ্ণান্তমাশীৰ্বাদাভিধানবৎ॥ মনু ২।৩৩

সহজে উচ্চাৰণ কৰিব পৰা, ক্ৰূৰ অৰ্থ নুবুজোৱা, পৰিষ্কাৰকৈ অৰ্থ বুজিব পৰা, মনত লগা, মঙ্গল বুজোৱা, দীৰ্ঘস্বৰান্ত আৰু আশীৰ্বাদসূচক নাম তিৰোতাৰ পক্ষে প্ৰশস্ত।

নিষ্ক্ৰামণ : ই এটা শৈশৱ সংস্কাৰ। জন্ম ঘৰৰ পৰা সূৰ্য্য দৰ্শন কৰাবলৈ শিশুক প্ৰথমে যি বাহিৰলৈ অনা হয় সেয়ে নিষ্ক্ৰামণ। মনুৰ মতে জন্মৰ পৰা চতুৰ্থ মাহত এই সংস্কাৰ হ'ব লাগে। (চতুৰ্থে মাসি কৰ্ত্তব্যং শিশোৰ্নিষ্ক্ৰামণং গৃহাৎ)।

অন্নপ্ৰাশন : শিশুৰ মুখত প্ৰথমে অন্ন দিয়া সংস্কাৰৰ নাম অন্নপ্ৰাশন বা ভাত মুখত দিয়া। অন্নয়ে মানুহৰ জীৱন ধাৰণৰ প্ৰধান উপাদান। শিশুৰ জীৱনত প্ৰথমে অন্ন মুখত দিয়া দিনটো এটা ডাঙৰ ঘটনা। মনুৱে জন্মৰ পৰা ষষ্ঠ মাহত শিশুৰ মুখত অন্ন দিবলৈ উপদেশ দিছে। (ষষ্ঠেঽন্নপ্ৰাশনং মাসি)।

কৰ্ণবেধ : শৰীৰৰ সৌন্দৰ্য বঢ়াবৰ বাবে অলঙ্কাৰ পিন্ধিবলৈ কাণত ছিদ্ৰ লাগে। পূৰণি কালত কোনো কোনো ধৰ্মকাৰ্য

উপলক্ষে পুৰুষেও কাণত অলঙ্কাৰ পিন্ধিব লাগিছিল। সেই কাৰণে কাণত ছিদ্ৰ কৰিবলগীয়া হৈছিল। ইয়াকে আনুষ্ঠানিক ভাবে কৰিলে কৰ্ণবেধ নাম পায়।

চূড়াকৰণ : জন্মৰ লগতে অহা চুলি আনুষ্ঠানিক ভাবে খুৰেৰে খুৰাই পেলোৱাৰ নাম চূড়াকৰণ। মনুৱে শিশুৰ জন্মৰ প্ৰথম বছৰতে নহ'লে তৃতীয় বছৰত চূড়াকৰণ কৰিবলৈ উপদেশ দিছে।

উপনয়ন : এই সংস্কাৰটোৰ মুখ্য অঙ্গ হৈছে গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ গ্ৰহণ। গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ বিষয়ে ওপৰত বহলাই কোৱা হৈছে। গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ-গ্ৰহণ, গুৰুগৃহ গমন, গুৰুৰ পৰিচৰ্যা, সত্য, সদাচাৰ আৰু ব্ৰহ্মচৰ্য-পালন এইকেইটা উপনয়ন সংস্কাৰৰ অন্তৰ্গত প্ৰধান কৰ্ত্তব্য।

সমাবৰ্ত্তন : শিক্ষা সমাপন কৰি গুৰুৰ গৃহৰ পৰা অহাৰ নাম সমাবৰ্ত্তন। ইও সংস্কাৰ হিচাপে পালিবলগীয়া এটা ঘটনা। শিক্ষা সমাপন কৰি গাৰ্হস্থ্য জীৱনত প্ৰবেশ কৰিবলৈ উদ্যত বিদ্যাৰ্থীসকলক গুৰুৱে যি অমূল্য উপদেশ দিয়ে তাক ওপৰত প্ৰথম অধ্যায়ত উল্লেখ কৰা হৈছে।

বিবাহ : সংস্কাৰবোৰৰ ভিতৰত বিবাহ এটা প্ৰধান সংস্কাৰ। হিন্দু ধৰ্মশাস্ত্ৰই বিয়াক এটা চুক্তি বুলি নধৰি ইয়াক এটা জীৱন পবিত্ৰকাৰী ধৰ্মানুষ্ঠান বুলি গণ্য কৰে। 'সহোভৌ চৰতাং ধৰ্মম্'—হে পতি, হে পত্নী, তোমালোকে উভয়ে মিলি পবিত্ৰ ধৰ্মজীৱন যাপন কৰা—বেদৰ এই বিয়াৰ মন্ত্ৰই এই কথাৰ

প্ৰমাণ দিয়ে। বিয়াই দৰাচলতে মানুহক সংযত ৰাখে, তোগৰ লগে লগে ত্যাগ শিক্ষা দিয়ে আৰু স্বামী-স্ত্ৰী উভয়কে মনুষ্যত্বৰ পূৰ্ণ বিকাশৰ পথত আগুৱাই যোৱাৰ সুযোগ দিয়ে।

প্ৰায়শ্চিত্ত: প্ৰায়শ্চিত্তকো পৰোক্ষভাৱে এটা সংস্কাৰ বুলিব পাৰি। মানুহৰ মন দুৰ্বল। মানুহে দুৰ্বলতাৰ বশত কেতিয়াবা কৰিব নলগা কাম কৰি পেলাব পাৰে নাইবা কৰিব লগা কাম নকৰিব পাৰে। তাৰ পৰা মানুহৰ মন কলুষিত হয় আৰু সোনকালে তাৰ প্ৰতিকাৰ নকৰিলে ই বেয়া অভ্যাসত পৰিণত হৈ মানুহক পাপৰ পথেদি টানি নিব পাৰে। এতেকে কোনো দোষণীয় কাম কৰিলে ততালিকে তাৰ প্ৰতিকাৰৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। তেনে ব্যৱস্থাই হৈছে প্ৰায়শ্চিত্ত বা পৰাচিত্ত।

হিন্দু ধৰ্মশাস্ত্ৰই পাপ-ক্ষালনৰ এই কেইটা উপায় দিছে,— (১) দোষ স্বীকাৰ কৰা, (২) অনুতাপ কৰা আৰু দুনাই তেনে কাম নকৰিবলৈ সংকল্প কৰা, (৩) তপস্যা অৰ্থাৎ ব্ৰত উপবাস আদি পালন কৰা, (৪) গায়ত্ৰী, ৰামনাম বা কোনো মন্ত্ৰ জপি ভগৱানৰ ওচৰত ক্ষমা ভিক্ষা কৰা, (৫) গীতা ভাগৱত আদি ধৰ্মগ্ৰন্থ অধ্যয়ন কৰি মন পবিত্ৰ কৰিবলৈ যত্ন কৰা আৰু (৬) বিত্ত-ত্যাগ অৰ্থাৎ ধন-সম্পত্তি কোনো যোগ্য পাত্ৰত দান কৰা।

খ্যাপনেনানুতাপেন তপস্যাধ্যায়নেন চ।
পাপকৃন্মুচ্যতে পাপাৎ তথা দানেন চাপদি। মনু ১১।২২৮

নিজৰ কুকৰ্ম লুকাবলৈ যত্ন নকৰি প্ৰকাশ কৰা, অনুতাপ

কৰা, তপস্যা কৰা, আৰু ধৰ্মশাস্ত্ৰ অধ্যয়ন কৰা এই—কেইটা পাপৰ পৰা মুক্ত হোৱাৰ উপায়; আপদ কালত অৰ্থাৎ কোনো কাৰণত এইবোৰ কৰিবলৈ সুবিধা নহলে পাপক্ষালনৰ কাৰণে চিত্ত-ত্যাগ অৰ্থাৎ দানধৰ্ম আচৰণ কৰিব লাগে।

কৃত্বা পাপং হি সন্তপ্য তস্মাৎ পাপাৎ প্ৰমুচ্যতে।
নৈৱং কুৰ্যাং পুনৰিতি নিবৃত্ত্যা পূয়তে তু সঃ॥
মনু ১১।২৩১

পাপ কৰাৰ পিছত যদি মনত অনুতাপ জন্মে আৰু যদি দুনাই এনে কাম নকৰোঁ বুলি সংকল্প কৰা যায়, তেন্তে পাপীয়ে পাপৰ পৰা মুক্তি পায়।

অজ্ঞানাদ্ যদিবা জ্ঞানাৎ কৃত্বা কৰ্ম বিগৰ্হিতম্॥
তস্মাদ্বিমুক্তিমন্বিচ্ছন্ দ্বিতীয়ং ন সমাচৰেৎ॥ মনু ১১।২৩৩

জানিয়ে হওক বা নাজানিয়েই হওক পাপ কাম কৰি যদি পাপমুক্ত হ'ব খোজা তেন্তে দুনাই সেই কাম নকৰিবা।

যস্মিন্ কৰ্মণ্যস্য কৃতে মনসঃ স্যাদলাঘৱম্।
তস্মিংস্তাবত্তপঃ কুৰ্যাদ্ যাৱৎ তুষ্টিকৰং ভবেৎ॥
মনু ১১।২৩৪

যদি ওপৰত কোৱা প্ৰায়শ্চিত্তবোৰ পালন কৰা স্বত্ত্বেও মন পাতল নপৰে, তেন্তে যেতিয়ালৈকে মন পৰিষ্কাৰ আৰু সন্তুষ্ট নহয় তেতিয়ালৈকে তপস্যা অৰ্থাৎ ব্ৰত উপবাস আদি কৰি থাকিবা।

তৃতীয় অধ্যায়

দুটা পথ

যেনেষ্টং তেন গম্যতাম্

ওপৰত মানুহৰ জীৱনৰ লক্ষ্য কি আৰু কেনেদৰে চলিলে মানুহে সেই লক্ষ্যস্থলত উপস্থিত হ'ব পাৰে— সেই বিষয়ে বহলাই আলোচনা কৰা হৈছে। কিন্তু সেই আলোচনা অসম্পূৰ্ণ হৈ ৰ'ব যদিহে কি কি গুণত গুণী হ'লে আৰু কি কি দোষ বৰ্জন কৰিবলৈ সমৰ্থ হ'লে মানুহে দেৱত্ব পাব পাৰে সেই বিষয়ে আলোচনা কৰা নহয়। ভগৱদ্গীতাই এই গুণ আৰু দোষবোৰৰ বিষয়ে বহলাই আলোচনা কৰিছে আৰু কেনেবোৰ গুণৰ অধিকাৰী হ'লে মানুহৰ মনুষ্যত্বৰ পূৰ্ণ বিকাশ হয় আৰু কেনেবোৰ দোষৰ অধীন হ'লে মানুহে পশুৰ অৱস্থা পায় তাকো বিতোপন ভাবে বৰ্ণনা কৰিছে। তাকে অৱলম্বন কৰি আমি ইয়াত মানুহে জীৱন-যাত্ৰাত সম্মুখীন হ'ব লগা সু আৰু কু পথ দুটাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম।

অভয়ং সত্ত্বসংশুদ্ধিৰ্জ্ঞানযোগব্যৱস্থিতিঃ ।
দানং দমশ্চ যজ্ঞশ্চ স্বাধ্যায়স্তপ আৰ্জৱম্ ॥
অহিংসা সত্যমক্রোধস্ত্যাগঃ শান্তিৰপৈশুনম্ ।
দয়াভূতেষ্বলোলুপ্তং মাৰ্দৱং হ্ৰীৰচাপলম্ ॥
তেজঃ ক্ষমা ধৃতিঃ শৌচমদ্ৰোহো নাতিমানিতা ।
ভৱন্তি সম্পদং দৈৱীমভিজাতস্য ভাৰত ॥

গীতা ১৬।১—৩

অভয়, মনৰ প্ৰসন্নতা, জ্ঞান আৰু কৰ্মলৈ (একান্ত) আগ্ৰহ, দান দম, যজ্ঞ, স্বাধ্যায়, তপস্যা, সৰলতা, অহিংসা, সত্য, ক্ৰোধশূন্যতা, কৰ্মফলৰ প্ৰতি অনাসক্তি, শান্তি, পৰনিন্দা-ত্যাগ, জীৱৰ প্ৰতি দয়া, লোভশূন্যতা, মৃদুতা (কোমলতা), লজ্জা, চাঞ্চল্যহীনতা, তেজস্বিতা, ক্ষমা, ধৈৰ্য, শুচিতা, অদ্ৰোহ, আৰু নিজক অতিমানী জ্ঞান নকৰা—এই (ছাব্বিশটা) দৈৱী সম্পদ অৰ্থাৎ দেৱত্বসূচক গুণ ।

অমানিত্বমদম্ভিত্বমহিংসা ক্ষান্তিৰাৰ্জৱম্ ।
আচাৰ্যোপাসনং শৌচং স্থৈৰ্যমাত্মবিনিগ্ৰহঃ ॥
ইন্দ্ৰিয়াৰ্থেষু বৈৰাগ্যমনহঙ্কাৰ এৱ চ ।
জন্ম-মৃত্যু-জৰা-ব্যাধি-দুঃখদোষানুদৰ্শনম্ ॥
অসক্তিৰনভিষ্বঙ্গঃ পুত্ৰদাৰগৃহাদিষু ।
নিত্যঞ্চ সমচিত্তত্বমিষ্টানিষ্টোপপত্তিষু ॥
ময়ি চানন্যযোগেন ভক্তিৰব্যভিচাৰিণী ।
বিবিক্তদেশসেবিত্বমৰতিৰ্জনসংসদি ॥
অধ্যাত্মজ্ঞাননিত্যত্বং তত্ত্বজ্ঞানাৰ্থদৰ্শনম্ ।
এতজ্‌জ্ঞানমিতি প্ৰোক্তমজ্ঞানং যদতোঽন্যথা ॥

গীতা ১৩।৮—১২

অমানিত্ব, দম্ভহীনতা, অহিংসা, ক্ষমা, সৰলতা, গুৰু-শুশ্ৰূষা, মনৰ দৃঢ়তা, আত্মসংযম, ইন্দ্ৰিয়ৰ বিষয়ত অনাসক্তি, অহঙ্কাৰশূন্যতা, জন্ম-মৃত্যু-জৰা-ব্যাধি-দুখ অপৰিহাৰ্য দোষ এনে জ্ঞান কৰা; অনাসক্তি, স্ত্ৰীপুত্ৰগৃহাদিত মোহশূন্যতা, ইষ্ট-অনিষ্ট প্ৰাপ্তিত চিত্তৰ সমতা, ঈশ্বৰত অনন্যযোগযুক্ত অব্যভিচাৰিণী ভক্তি, নিকল ঠাইত বাস, জনসংসদত অৰতি, আধ্যাত্মিক জ্ঞানত আস্থা আৰু তত্ত্বানুশীলন—এই কেইটাৰ নাম জ্ঞান আৰু ইয়াৰ যি বিপৰীত সেয়ে অজ্ঞান।

ওপৰত উল্লেখ কৰা 'অভয়' আদি যিবোৰ দৈৱী গুণ আৰু 'অমানিত্ব' আদি যিবোৰ জ্ঞানৰ লক্ষণ গীতাই বৰ্ণনা কৰিছে সেই দুয়ো শ্ৰেণীৰ মাজত ভেদ নিচেই কম। দুয়ো শ্ৰেণীয়ে দৰাচলতে একে গুণকে বেলেগ ভাষাত বেলেগ ভাবে বৰ্ণনা কৰিছে। এই গুণবোৰ অলপ বহলাই আলোচনা কৰা ভাল।

অভয়ঃ অভয় আধ্যাত্মিক উন্নতিৰ ভেটি স্বৰূপ। ভীৰুৰ পক্ষে নৈতিক জীৱন অসম্ভৱ। মহাত্মা গান্ধীৰ মতে য'ত ভয় থাকে তাত ধৰ্মৰ ঠাই নাই। দৰাচলতে যিজনে স্বাৰ্থহানিৰ ভয়ত নাইবা মৰণ বা আনৰ পৰা উৎপীড়নৰ ভয়ত চলে তেওঁৰ পক্ষে ন্যায় আৰু সত্যৰ পথত চলা টান। সেই কাৰণে গীতাত গুণবোৰৰ ভিতৰত নিৰ্ভীকতাই আগ আসন পাইছে।

তেজঃ তেজস্বিতাঃ শৌৰ্য-বীৰ্যহীন দুৰ্বলেন্দ্ৰিয় মানুহৰ পক্ষে সংসাৰত সুখ-সম্ভোগৰ আশা বৃথা। তেনে মানুহৰ পক্ষে

আধ্যাত্মিক উন্নতিৰো আশা কম। 'নায়মাত্মাবলহীনেন লভ্যঃ' (মুঃ উপ)—বলহীনৰ আত্মাৰ বিকাশ হোৱা টান। সেই কাৰণে গীতাত ভগৱানে অৰ্জুনক কোৱাৰ চলতে মানুহ মাত্ৰকে ভীৰুতা বৰ্জন কৰি বীৰৰ দৰে সংসাৰত চলিবলৈ উপদেশ দিছে।

ক্লৈব্যং মাস্ম গমঃ পাৰ্থ নৈতৎ ত্বয্যুপপদ্যতে।
ক্ষুদ্ৰং হৃদয়দৌৰ্বল্যং ত্যক্ত্বোত্তিষ্ঠ পৰন্তপ ॥ গীতা ২।৩

সংযম : দম : আত্মবিনিগ্ৰহ : সংযম কথাষাৰে শাসনত ৰখা বুজায়। চকু, কাণ আদি বাহ্যেন্দ্ৰিয়বোৰ সংযত অৰ্থাৎ নিজৰ বশত ৰখাৰ নাম 'দম' আৰু অন্তৰেন্দ্ৰিয় অৰ্থাৎ মনটোক সংযত ৰখাৰ নাম আত্মবিনিগ্ৰহ। শৰীৰ আৰু মন দুয়োকে বশত ৰাখিব নোৱাৰিলে সংসাৰত উন্নতি কৰা আৰু নৈতিক জীৱন যাপন কৰা অসম্ভৱ। তাৰ কাৰণ গীতাই বিত্তোপন ভাৱে দেখুৱাইছে।

ইন্দ্ৰিয়াণাং হি চৰতাং যন্মনোঽনুবিধীয়তে।
তদস্য হৰতি প্ৰজ্ঞাং বায়ুৰ্নাৱমিৱাম্ভসি ॥ গীতা ২।৬৭

ইন্দ্ৰিয়বোৰ বশত নাথাকিলে মানুহৰ মন সিহঁতৰ যি কোনো এটাৰ পিছে পিছে দৌৰি ফুৰে আৰু বতাহে নাও ঘূৰাই লৈ ফুৰাৰ দৰে সেই ইন্দ্ৰিয়টোৱে বুদ্ধি নাশ কৰি মানুহক বিপথে চলাই লৈ ফুৰে।

শুচিতা : শুচিতাৰ কথা দ্বিতীয় অধ্যায়ত বহলাই আলোচনা কৰা হৈছে। শুচি কথাষাৰে শৰীৰ আৰু মন উভয়ৰে পবিত্ৰতা

বুজায়। দুয়োবিধ পবিত্ৰতাৰে যিজন শুচি সেইজনেহে আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভ কৰিবলৈ আশা কৰিব পাৰে।

জ্ঞান আৰু কামৰ প্ৰতি ৰতি : সংসাৰত সুখ-স্বচ্ছন্দতাৰে জীৱন কটাবলৈ হ'লে মানুহক বৈষয়িক জ্ঞান লাগে আৰু আত্মাৰ উন্নতিৰ বাবে আধ্যাত্মিক জ্ঞান লাগে। এতেকে দুয়োবিধ জ্ঞানৰ প্ৰতি মানুহৰ ৰতি অৰ্থাৎ আগ্ৰহ থাকিব লাগে। কিন্তু অকল জ্ঞান আৰ্জ্জি ললেই নহয়, মানুহৰ নিজৰ নিজৰ কৰ্ত্তব্য কামৰ প্ৰতিও প্ৰবল আগ্ৰহ থাকিব লাগিব। মানুহে জ্ঞানক সাৰথি কৰি সাংসাৰিক কামত প্ৰবৃত্ত হ'ব লাগে। 'শাস্ত্ৰাণ্যধীত্যাপি ভৱন্তি মূৰ্খা যস্তু ক্ৰিয়াৱান পুৰুষঃ স বিদ্বান্'—যিজনে জ্ঞান আৰ্জি লৈ সেই জ্ঞান অনুসাৰে কাম নকৰে সেইজন মানুহক মূৰ্খ বুলি ধৰিব লাগিব। যিজনে জ্ঞান অনুসাৰে আচৰণ কৰে সেই-জনকহে বিদ্বান বুলিব লাগে।

স্বাধ্যায় : আধ্যাত্মিক জ্ঞান লাভৰ এটা ডাঙৰ উপায় হৈছে স্বাধ্যায় অৰ্থাৎ বেদাদি সৎগ্ৰন্থ পাঠ।

আচাৰ্য্যোপাসনা : যি কোনো জ্ঞান গুৰুৰ সাহায্য নহ'লে সহজে লাভ কৰিব পৰা নাযায়। তাৰ কাৰণে গুৰুৰ আশ্ৰয় লব লাগে। আৰু গুৰুজনৰ প্ৰতি শ্ৰদ্ধাভক্তি লাগে আৰু গুৰুক যথোচিত ভাৱে সেৱা-শুশ্ৰূষা কৰিব লাগে। সেয়ে আচাৰ্য্যো-পাসনা। 'তদ্বিদ্ধি প্ৰণিপাতেন পৰিপ্ৰশ্নেন সেৱয়া' (গীতা)—জ্ঞান লাভৰ কাৰণে সৎগুৰুৰ ওচৰ চাপিবা আৰু গুৰুক সেৱা-

শুশ্ৰূষাৰ দ্বাৰা সন্তুষ্ট কৰি প্ৰশ্নাদি, সুধি জ্ঞান লাভ কৰিবা।

অনাসক্তি : অনাসক্তিৰ বিষয়ে ওপৰত প্ৰথম অধ্যায়ত বহলাই আলোচনা কৰা হৈছে। লোভশূন্যতা, স্ত্ৰী-পুত্ৰ-গৃহাদিত মোহশূন্যতা, ইষ্ট আৰু অনিষ্ট-প্ৰাপ্তিত চিত্তৰ সমতা প্ৰভৃতি গুণ অনাসক্তিৰ ফল।

ভক্তি : 'সা পৰানুৰক্তিৰীশ্বৰে' (শাণ্ডিল্য সূত্ৰ)—ভগৱানৰ প্ৰতি পৰম অনুৰাগ বা প্ৰেমৰ নাম ভক্তি। ভক্তি অব্যভিচাৰিণী অৰ্থাৎ একমাত্ৰ ভগৱানৰ প্ৰতি হ'ব লাগে। সেয়ে হৈছে একভক্তি বা এক শৰণ।

মাঞ্চ যোঽব্যভিচাৰেণ ভক্তিযোগেন সেৱতে।
স গুণান্ সমতীত্যৈতান্ ব্ৰহ্মভূয়ায় কল্পতে॥ গীতা ১৪।২৬

যিজনে অব্যভিচাৰী অৰ্থাৎ অন্য দেৱ-দেৱী এৰি একমাত্ৰ মোক (ভগৱানক) উপাসনা কৰে তেওঁ গুণাতীত হৈ ব্ৰহ্মভাৱ পোৱাৰ যোগ্য হয়।

ভাগৱত পুৰাণে ভক্তি কৰাৰ প্ৰণালী বহলাই বৰ্ণনা কৰিছে।

শ্ৰৱণং কীৰ্ত্তনং বিষ্ণোঃ স্মৰণং পাদসেৱনম্।
অৰ্চ্চনং বন্দনং দাস্যং সখ্যমাত্মনিবেদনম্॥
ভাগৱত পুৰাণ ৭।৫।২৩

শ্ৰৱণ (ভগৱানৰ নাম কীৰ্ত্তন শুনা), কীৰ্ত্তন (তেওঁৰ নাম-গুণ কীৰ্ত্তন কৰা, গোৱা), স্মৰণ (তেওঁক ধ্যান বা চিন্তা কৰা), পদসেৱা (মনেৰে তেওঁৰ চৰণত সেৱা কৰা), অৰ্চ্চনা (তেওঁৰ নামত পত্ৰ-পুষ্প, ধূপ-দীপ, নৈবেদ্য আদি নিবেদন কৰা), বন্দনা (তেওঁৰ

লৈতে নমস্কাৰ কৰা), দাস্য (ভগৱানক প্ৰভু আৰু নিজক তেওঁৰ ভৃত্য বুলি ভাবি সংসাৰৰ যাবতীয় কাম তেওঁত অৰ্পণ বুদ্ধিৰে কৰি যোৱা), সখ্য (সুখে-দুখে, সম্পদে-বিপদে তেওঁক সঙ্গী বা সাৰথি ভাবি সংসাৰত চলি থকা) আৰু আত্মনিবেদন (ভগৱানত একান্ত ভাবে শৰণলৈ তেওঁত সম্পূৰ্ণ ৰূপে নিৰ্ভৰ কৰি চলা)—এই নটা ঈশ্বৰক ভক্তি কৰাৰ উপায়।

সত্য : 'নাস্তি সত্যাৎ পৰোধৰ্মঃ—' সত্যতকৈ ডাঙৰ ধৰ্ম নাই অৰ্থাৎ সত্যপথত থাকি সংসাৰত চলিব পাৰিলে ধৰ্ম পালন কৰা হয়। 'মই যেতিয়াই সত্যৰ সন্ধান পাওঁ তেতিয়াই তাক গ্ৰহণ কৰোঁ আৰু তদনুসাৰে কাম কৰিবলৈ যত্ন কৰোঁ।" এয়ে হৈছে মহাত্মা গান্ধীৰ বাণী। এয়ে হৈছে সত্যত থকা।

অহিংসা : নিজৰ দুষ্ট প্ৰবৃত্তি চৰিতাৰ্থ কৰিবলৈ গৈ আনৰ যি অহিত কৰা হয় সেয়ে হিংসা কিন্তু। আত্মৰক্ষাৰ কাৰণে, দুৰ্বলৰ পৰিত্ৰাণৰ বাবে, স্বদেশ ৰক্ষাৰ অৰ্থে নাইবা দুষ্টক দমন কৰিবলৈ যাওঁতে যি অপৰিহাৰ্য শক্তি প্ৰয়োগ কৰা হয়, সি হিংসা নহয়। বিচাৰকে ন্যায় বিচাৰত দোষীক দিয়া শাস্তি বা প্ৰাণদণ্ড হিংসাৰ ভিতৰত নপৰে। আনৰ প্ৰতি মনত হিংসা অৰ্থাৎ বৈৰী-ভাব পোষণ নকৰাৰ নাম অহিংসা।

নিৰহঙ্কাৰ : মই ধনী, মই মানী, মই মহা জ্ঞানী ইত্যাদি কথাত যি মই-ৰ ভাব সেয়ে অহঙ্কাৰ, অহমিকা বা কৰ্তৃত্বাভিমান। মই-ৰ ভাৱৰ বশত মানুহে নিজক অভিমানী বুলি ভাবে আৰু আনৰ পৰা আশানুৰূপ মান-সন্মান নাপালে

মনত কষ্ট পায়। অহংকাৰীয়ে কেৱল যশত নিজৰ যি গুণ নাই আনৰ আগত সেয়ে আছে বুলি প্ৰকাশ কৰে আৰু অৱশেষত লাজ পাবলগীয়া হয়। অহংকাৰৰ মূল অজ্ঞান। সংসাৰত নিজতকৈ যে অনেক ধনী, .মানী, বলী আৰু জ্ঞানী লোক আছে এই কথা ভাবিলে মানুহৰ অহংকাৰৰ উত্তাপ কমে।

অধোঽধঃ পশ্যতঃ কস্য মহিমা নোপচীয়তে।
উপৰ্য্যুপৰি পশ্যন্তঃ সৰ্ব্ব এৱ দৰিদ্ৰন্তি॥

তলৰ ফালে চালে অৰ্থাৎ নিজতকৈ বেয়া অৱস্থাৰ মানুহৰ কথা ভাবিলে নিজক বৰ ওপৰত থকা যেন বোধ হয়; কিন্তু ওপৰৰ ফালে লক্ষ্য কৰিলে নিজক দৰিদ্ৰ বুলি নাভাবি নোৱাৰি।

সৰলতা : মনত এক মুখত এক—এনে আচৰণ সৎ লোকৰ পক্ষে সম্ভৱ নহয়। তেওঁ আনৰ দোষ নিবিচাৰে আৰু **পৰনিন্দা** বা আনৰ কুৎসা ৰটনা কৰি তেওঁ মন কলুষিত নকৰে। **পৰৰ দোষ অনুসন্ধান কৰা** আৰু পৰনিন্দাত তৃপ্তি লাভ কৰা সাধু মানুহৰ লক্ষণ নহয়।

অধমে কেৱলে দোষ
লৱয় মধ্যমে গুণ
দোষ লৱে কৰিয়া বিচাৰ।
উত্তমে কেৱলে গুণ
লৱয় উত্তমোত্তমে
অল্পগুণ কৰিয়া বিস্তাৰ॥ নামঘোষা

লজ্জা : লোক-নিন্দাৰ কাৰণে যি ভয় সেয়ে লাজ। লাজে মানুহক সংযত ৰাখি সৎপথেৰে চলাই লৈ যায়। আইন আদালতে যিবোৰ অপৰাধ ৰোধ কৰিব নোৱাৰে, লাজে সেইবোৰ অনায়াসে ৰোধ কৰিব পাৰে। নিলাজৰ সমাজত সমাদৰ নাই। যোগী যাজ্ঞবল্ক্যই লজ্জা কথাষাৰৰ ব্যাখ্যা এনেদৰে দিছে—

বেদলৌকিকমাৰ্গেষু কুৎসিতং কৰ্ম যদ্ভবেৎ।
তস্মিন্ ভৱতি যা লজ্জা হ্ৰীস্তু সৈৱেতি কীৰ্ত্তিতা॥

বেদৰ নাইবা সমাজৰ দৃষ্টিত যি কাম নিন্দনীয় তাক কৰিবলৈ যি কুণ্ঠা বা অনিচ্ছা সেয়ে লজ্জা।

ক্ষমা : ক্ষমা বীৰৰ অলঙ্কাৰ। প্ৰতিশোধ লোৱাৰ শক্তি থকা স্বত্বেও প্ৰতিশোধ নোলোৱাৰ নাম ক্ষমা। কিন্তু ক্ষমাৰ নামত দুষ্টৰ অত্যাচাৰ নীৰৱে সহি থকা ক্ষমা নহয়। 'ন শ্ৰেয়ঃ সততং তেজো ন নিত্যং শ্ৰেয়সী ক্ষমা' (মহাভাৰত বন ২৬।৬।৮)— সকলো কথাতে শক্তি প্ৰয়োগ কৰা নাইবা সকলো অন্যায়তে ক্ষমা কৰা উচিত নহয়।

দয়া : কৰুণা : দান : দয়া মানুহৰ এটা বিশিষ্ট গুণ। দয়াই মানুহৰ চৰিত্ৰ সৌন্দৰ্যময় কৰে। দয়াই আনৰ দুখ লাঘৱ কৰিবলৈ আমাক প্ৰেৰণা দিয়ে। কৰুণা দয়াৰে এটা অংগ। দান দয়াৰ এটা চকুৰে দেখা ফল। যাজ্ঞবল্ক্যই দয়াৰ সীমা এনেদৰে বহলাইছে।

[illegible]ষু সৰ্ব্বেষু সৰ্ব্বত্ৰাত্মগ্ৰহস্পৃহা।
বিহিতেষু ভাৱেষু মনোবাক্কায়কৰ্মণা॥ [illegible] ১।৩৬

আত্মবিশ্বাস : ধৈৰ্য : দৃঢ়তা : আত্মবিশ্বাস মানুহৰ উন্নতিৰ সোপান। যাৰ আত্মবিশ্বাস নাই, যিজন সংশয়াত্মা— সেইজনৰ আধ্যাত্মিক কিম্বা সাংসাৰিক উন্নতিৰো আশা কম। 'সংশয়াত্মা বিনশ্যতি' (গীতা)। সম্পদ আৰু নানা আপদ-বিপদৰ মাজতো মনৰ যি স্থিৰতা সেয়ে ধৈৰ্য। ধৈৰ্যৰ এটা নাম ধৃতি। দৃঢ়তা বা মনৰ বল ধৈৰ্যৰ লক্ষণ।

'অৰ্থহানৌ বন্ধুনাং বিয়োগে চাপি ভূয়ঃ প্ৰাপ্তৌ চ সৰ্বত্ৰ সম্পদি চিত্তস্য স্থাপনং ধৃতিঃ।' (যাজ্ঞবল্ক্য) অৰ্থহানি বা বন্ধুবিয়োগ পুনঃ পুনঃ হোৱা স্বত্বেও আৰু সম্পদৰ সময়তো মনৰ যি স্থিৰতা সেয়ে ধৃতি। ধৈৰ্য্যৰ বিপৰীত মনৰ যিবোৰ ভাব চঞ্চলতা ভাবে ভিতৰতে পৰে।

যজ্ঞ : যজ্ঞপৰায়ণতা : যজ্ঞ কথাষাৰে আদিতে বৈদিক যাগযজ্ঞ বুজাইছিল। এই যজ্ঞত পশুবলি আৰু আন আন বস্তু নিবেদন কৰা হৈছিল। ই কালক্ৰমে মূল অৰ্থৰ পৰা বাগৰি আহি শেষত যি কোনো আত্মহিতকৰ কাম, সমাজসেৱা, জগতৰ কল্যাণ সাধন বা পৰোপকাৰ অৰ্থত ব্যৱহাৰ হৈছে। 'নায়ং লোকোহস্ত্যযজ্ঞস্য কুতোহন্যঃ (গীতা)— পৰৰ উপকাৰ নকৰা মানুহৰ ইহ আৰু পৰ উভয় কালতে মঙ্গল নাই। জ্ঞানীলোকে 'পৰোপকাৰশূন্যস্য ধিঙ্মনুষ্যজীৱনম্' বুলিছে।

তপ : তপস্যা : তপস্যা কথাষাৰৰ সাধাৰণ অৰ্থ হৈছে শৰীৰৰ পক্ষে কষ্টজনক কঠোৰ ব্ৰত-উপবাস আদি পালন। ভগৱান্ গীতাই তেনে অৰ্থ গ্ৰহণ নকৰি ইয়াৰ উদাৰ ব্যাখ্যা দিছে।

গীতাৰ মতে শৰীৰ, মন আৰু বাক্যৰ সংযম, নম্রতা, সৰলতা, পবিত্রতা, ব্রহ্মচর্য, স্বাধ্যায়, সদাচাৰ ইত্যাদি শৰীৰ আৰু মনৰ উৎকৰ্ষ সাধনৰ যিবোৰ উপায়, সেয়ে প্রকৃত তপস্যা (গীতা— ১৭।১৫-১৬)

নির্জনতা-প্রীতি : জনতাৰ সংসৰ্গত অৰতি : জনতাৰ সঙ্গত মনৰ প্রসন্নতা ৰক্ষা কৰা টান। সেই কাৰণে আত্মাৰ উন্নতি কামনা কৰা মানুহে নিৰলত শান্তিৰে বাস কৰিবলৈ ভাল পায়।

অক্রোধ : মানুহৰ ষড় ৰিপুৰ ভিতৰত ক্রোধ এটা মুখ্য শত্রু। ই হিতাহিত বোধ নাশ কৰি মানুহক পশুৰ শাৰীলৈ নিয়ে।

ক্রোধাদ্ভৱতি সম্মোহঃ সম্মোহাৎ স্মৃতিবিভ্রমঃ।
স্মৃতিভ্রংশাদ্ বুদ্ধিনাশো বুদ্ধিনাশাৎ প্রণশ্যতি ॥ গীতা ২।৬৩

ক্রোধে মানুহৰ কেনেকৈ সর্বনাশ ঘটায় তাৰ বিৱৰণ গীতাই ওপৰত কোৱাৰদৰে দিছে।

মৃদুতা : বাক্যৰ কোমলতাৰ নাম মৃদুতা। নম্রতা আৰু মৃদুতা সমান-অর্থক। মৃদুতাই মানুহৰ অন্তৰ জয় কৰে।

শান্তি : ওপৰত মোক্ষৰ বিষয়ে আলোচনা কৰোঁতে শান্তিৰ বিষয়েও কোৱা হৈছে। শান্তিয়ে মোক্ষ। শান্তি লাভৰ উজু উপায় গীতাই এনেদৰে দিছে—

তমেৱ শৰণং গচ্ছ সর্বভাৱেন ভাৰত।
তৎ প্রসাদাৎ পৰাং শান্তিং স্থানং প্রাপ্স্যসি শাশ্বতম্ ॥
গীতা

অৰ্জুন, তুমি একান্ত ভাবে পৰমেশ্বৰত শৰণ লোৱা, আত্ম-সমৰ্পণ কৰা ; তেতিয়া তেওঁৰ কৃপাত তুমি পৰম শান্তি অৰ্থাৎ মোক্ষ লাভ কৰিবা ।

আসুৰিক প্ৰকৃতিৰ লক্ষণ : যিবোৰ গুণত গুণী হ'লে মানুহৰ মনুষ্যত্বৰ পূৰ্ণ বিকাশ হয় আৰু মানুহে পৰম শান্তি বা মোক্ষ লাভ কৰিব পাৰে সেই গুণবোৰৰ বিষয়ে ওপৰত আলোচনা কৰা হ'ল । এতিয়া যিবোৰ দোষে মানুহৰ নৈতিক আৰু আধ্যাত্মিক অৱনতি ঘটায় সেই দোষ-বোৰৰ বিষয়ে কিঞ্চিৎ আলোচনা কৰা যাওক । এই দোষ-বিলাক ভগৱদ্গীতাই ভালদৰে আলোচনা কৰিছে । আৰু সেইবোৰক আসুৰিক নাম দিছে ।

প্ৰবৃত্তিঞ্চ নিবৃত্তিঞ্চ জনা ন বিদুৰাসুৰাঃ ।
ন শৌচং নাপি চাচাৰো ন সত্যং তেষু বিদ্যতে ॥
অসত্যমপ্ৰতিষ্ঠং তে জগদাহুৰনীশ্বৰম্ ।
অপৰস্পৰসম্ভূতং কিমন্যৎ কামহৈতুকম্ ॥
এতাং দৃষ্টিমৱষ্টভ্য নষ্টাত্মানোঽল্পবুদ্ধয়ঃ ।
প্ৰভৱন্ত্যুগ্ৰকৰ্মাণঃ ক্ষয়ায় জগতোঽহিতাঃ ॥
কামমাশ্ৰিত্য দুষ্পূৰং দম্ভমানমদান্বিতাঃ ।
মোহাদ্ গৃহীত্বাঽসদ্গ্ৰাহান্ প্ৰৱৰ্তন্তেঽশুচিব্ৰতাঃ ॥
চিন্তামপৰিমেয়াঞ্চ প্ৰলয়ান্তামুপাশ্ৰিতাঃ ।
কামোপভোগপৰমা এতাৱদিতি নিশ্চিতাঃ ॥
আশাপাশশতৈৰ্বদ্ধাঃ কামক্ৰোধপৰায়ণাঃ ।
ঈহন্তে কামভোগাৰ্থমন্যায়েনাৰ্থসঞ্চয়ান্ ॥
ইদমদ্য ময়া লব্ধমিমং প্ৰাপ্স্যে মনোৰথম্ ।

ইদমস্তীদমপি মে ভবিষ্যতি পুনর্ধনম্ ॥
অসৌ ময়া হতঃ শত্ৰুৰ্হনিষ্যে চাপৰানপি ।
ঈশ্বৰোঽহমহং ভোগী সিদ্ধোঽহং বলৱান্ সুখী ॥
আঢ্যোঽভিজনৱানস্মি কোঽন্যোঽস্তি সদৃশো ময়া ।
যক্ষ্যে দাস্যামি মোদিষ্য ইত্যজ্ঞানৱিমোহিতাঃ ॥
অনেকচিত্তৱিভ্ৰান্তা মোহজালসমাবৃতাঃ ।
প্ৰসক্তাঃ কামভোগেষু পতন্তি নৰকেঽশুচৌ ॥
আত্মসম্ভাৱিতাঃ স্তব্ধা ধনমানমদান্বিতাঃ ।
যজন্তে নামযজ্ঞৈস্তে দম্ভেনাৱিধিপূৰ্বকম্ ॥
অহঙ্কাৰং বলং দৰ্পং কামং ক্ৰোধঞ্চ সংশ্ৰিতাঃ ।
মামাত্মপৰদেহেষু প্ৰদ্বিষন্তোঽভ্যসূয়কাঃ ॥

গীতা ১৬।৭-১৮

যিবিলাক আসুৰিক প্ৰকৃতিৰ মানুহ সেইসকলৰ (কৰ্ত্তব্যলৈ) প্ৰবৃত্তি আৰু (অকৰ্ত্তব্যলৈ) নিবৃত্তি বা অনিচ্ছা নাই অৰ্থাৎ তেওঁলোক কৰ্ত্তব্য-অকৰ্ত্তব্য-জ্ঞানশূন্য; তেওঁলোকৰ (শৰীৰ আৰু মনৰ) পবিত্ৰতা, সদাচাৰ আৰু সত্যৰ প্ৰতি শ্ৰদ্ধা নাই।

তেওঁলোকে কয়,—জগৎ মিছা, অৱলম্বনহীন; ই ঈশ্বৰৰ সৃষ্ট নহয়; ই অপৰস্পৰসম্ভূত (পৰস্পৰৰ মাজত সম্বন্ধশূন্য) আৰু বিষয় উপভোগ ভিন্ন ইয়াৰ আন কোনো উদ্দেশ্য নাই।

নিৰীশ্বৰবাদীসকলৰ এই মত অনুসৰণ কৰি নিষ্ঠুৰ, দুষ্ট প্ৰকৃতিৰ আৰু বুদ্ধিহীন মানুহবিলাকে জগতৰ অহিত সাধে।

এই আসুৰিক স্বভাৱৰ মানুহবিলাকে অপূৰণীয় কামনাৰ বশত দম্ভ, মান আৰু গৰ্বৰ প্ৰভাৱত পৰি নানা দুৰাশা আৰু অসৎ সংকল্প মনত পোষণ কৰে আৰু ভ্ৰান্তিৰ বশত নানা অসৎ কামত প্ৰবৃত্ত হয়।

এনেদৰে মৰণকাললৈকে (সুখ . ভোগৰ) নানান চিন্তাত ডুবি থাকি কামভোগেই জীৱনৰ চৰম লক্ষ্য—ইয়াকে দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস কৰি শ শ আশাৰ জালত বান্ধ খাই কামক্ৰোধপৰায়ণ আসুৰিক প্ৰকৃতিৰ মানুহবিলাকে কাম ভোগৰ অৰ্থে অন্যায় উপায়ে ধন সংগ্ৰহ কৰে।

আজি ইমানখিনি পালোঁ, কালিলৈ মোৰ মনৰ আশা পূৰ্ণ হ'ব ; মোৰ ইমানবোৰ ধন আছে আৰু ইমানখিনি হ'ব লাগিব ; মই এজন শত্ৰু বধ কৰিছোঁ আনবোৰকো ধ্বংস কৰিম ; মই সবাতকৈ বলী আৰু ভোগী ; মই সকলোকে জয় কৰিম ; মই পৰম ভাগ্যবান, সুখী, শ্ৰীমন্ত আৰু উচ্চবংশীয় ; মোৰ সমান কোন আছে ? মই যজ্ঞ কৰোঁ, দান কৰোঁ আৰু আনন্দ উপভোগ কৰোঁ—এনেদৰে অজ্ঞানৰ বশত নানা চিন্তাৰে মন উদ্ভ্ৰান্ত কৰি মোহৰ জালত বান্ধ খোৱা কাম-ভোগত মত্ত আসুৰিক প্ৰকৃতিৰ মানুহবিলাক অধঃপাতে যায়।

নিজক নিজে বৰ পূজনীয় বুলি ভবা, উদ্ধত, ধনৰ গৰ্বত উন্মত্ত, আসুৰিক প্ৰকৃতিৰ লোকসকলে দম্ভালিৰে অবিধিপূৰ্বক কেৱল নামৰ কাৰণে পূজা কৰে আৰু অহঙ্কাৰ,দৰ্প, বল, কামনা আৰু ক্ৰোধৰ বশ হৈ নিজৰ আৰু আনৰ দেহত বৰ্ত্তমান ঈশ্বৰক হিংসা আৰু নিন্দা কৰে।

ওপৰত আসুৰিক প্ৰকৃতিৰ মানুহৰ যিবোৰ দোষ বৰ্ণনা কৰা হ'ল সেইবিলাক ওপৰত উল্লেখ কৰা সাত্ত্বিক প্ৰকৃতিৰ

মানুহৰ যিবোৰ গুণ তাৰ ঠিক বিপৰীত। এতেকে আসুৰিক স্বভাৱৰ মানুহৰ চৰিত্ৰৰ বিষয়ে বহলাই আলোচনা কৰাৰ প্ৰয়োজন কম। ইয়াত ইয়াকে উল্লেখ কৰিলে হ'ব যে—সাত্ত্বিক গুণবোৰ আৰু আসুৰিক দোষবোৰে মানুহৰ জীৱন-যাত্ৰাৰ দুটা বাটৰ স্পষ্টকৈ সন্ধান দিয়ে,—তাৰে প্ৰথমটো হৈছে ধৰ্মৰ পথ আৰু দ্বিতীয়টো হৈছে অধৰ্মৰ পথ; প্ৰথমটো হৈছে মুক্তি বা পূৰ্ণ মনুষ্যত্ব লাভৰ পথ আৰু আনটো হৈছে ধ্বংসৰ বা অধঃপতনৰ পথ। এতেকে সংসাৰত গতানুগতিক ভাৱে নচলি পথ দুটাৰ ভিতৰত যিটোৰে গতি কৰিলে আত্মাৰ কল্যাণ হয় সেইটোকে বাছি লোৱা উচিত। ইয়াকে কয়—যেনেষ্টং তেন গম্যতাম্।

The Nabin ... Hall & Library
OCT 1970
GAUHATI

পৰিশিষ্ট

স্তৱ, স্তুতি আৰু প্ৰাৰ্থনা

দ্বিতীয় অধ্যায়ত ঈশ্বৰ-উপাসনাৰ বিষয়ে বহলাই আলোচনা কৰা হৈছে। তাত ভগৱানৰ গুণনাম আৰু মাহাত্ম্য জপকে ঈশ্বৰ আৰাধনাৰ সহজ আৰু উত্তম উপায় বোলা হৈছে। দৰাচলতে স্তৱ-স্তোত্ৰ, গীত-পদ, নাম-কীৰ্ত্তন আদিৰে ঈশ্বৰক স্মৰণ, মনন আৰু আৰাধনা কৰাটোৱে হৈছে সৰ্ব সাধাৰণৰ পক্ষে ঈশ্বৰ-উপাসনাৰ উজু উপায়। এই কথা ভগৱদ্ গীতাই এনেদৰে সমৰ্থন কৰিছে।

অনন্যচেতাঃ সততং যো মাং স্মৰতি নিত্যশঃ।
তস্যাহং সুলভঃ পাৰ্থ নিত্যযুক্তস্য যোগিনঃ॥ গীতা ৮।১৪

যিজনে একনিষ্ঠভাবে সততে ভগৱানক স্মৰণ কৰে, তেনে নিত্যযুক্ত কৰ্মী ভক্তৰ পক্ষে ঈশ্বৰ লাভ সহজ কথা।

বেদে স্তৱ-স্তুতিৰে ঈশ্বৰ-উপাসনাৰ ব্যৱস্থা কৰিছে। ঋগ্বেদ আৰু সামবেদ স্তোত্ৰময়। পুৰাণকিলাক স্তৱ-স্তুতিৰে ভৰা।

আমাৰ শঙ্কৰ-মাধৱকে আদি কৰি বৈষ্ণৱ গুৰুসকলে গীত-বাদ্য, স্তৱ-স্তুতি আৰু নাম-কীৰ্ত্তনেৰে উপাসনাৰ প্ৰথা প্ৰৱৰ্ত্তন কৰি গৈছে। কীৰ্ত্তন আৰু নাম-ঘোষা স্তৱ-স্তুতিৰ বিৰাট ভঁৰাল— তাক কোনে নাজানে?

তলত গোটাচেৰেক স্তৱ-স্তুতি তুলি দিয়া হল।

স্তোত্ৰ

ৱিশ্বানি দেৱ সৱিতঃ
দুৰিতানি পৰা সুৱ
যদ্ ভদ্ৰং তন্ন আ সুৱ॥ ঋগ্বেদ

ত্বং ৱিষ্ণো সুমতিং ৱিশ্বজন্যাং
অপ্ৰযুতাং এৱযাৱো মতিং দাঃ॥ ঋগ্বেদ

সমানী ৱ আকূতিঃ সমানা হৃদয়ানি ৱঃ
সমানমস্তু ৱো মনো যথা ৱস্ সুহাসতি॥ ঋগ্বেদ

মধু ৱাতা ঋতায়তে
মধু ক্ষৰন্তি সিন্ধৱঃ।
মাধ্বীৰ্নঃ সন্ত্বোষধীঃ॥

মধু নক্তমুতোষসো
মধুমৎপাৰ্থিৱং ৰজঃ
মধুদ্যৌৰস্তু নঃ পিতা॥

মধুমান্নো ৱনস্পতিঃ
মধুমানস্তু সূৰ্যঃ
মাধ্বীৰ্গাৱো ভৱন্তু নঃ॥ ঋগ্বেদ

যো ভূতং চ ভব্যংচ সর্ব্বং যশ্চাধিতিষ্ঠতি।
স্বর্যস্য চ কেবলং তস্মৈ জ্যেষ্ঠায় ব্রহ্মণে নমঃ॥

অথর্ববেদ

পৃথিবী শান্তিরন্তরিক্ষং শান্তিঃ
দ্যৌশ্‌শান্তিঃ আপঃ শান্তিরোষধয়ঃ শান্তিঃ
বনস্পতয়ঃ শান্তিঃ বিশ্বে মে দেবাঃ শান্তিঃ
সর্ব্বে মে দেবাঃ শান্তিঃ, শান্তিঃ শান্তিঃ
শান্তিভিঃ। তাভিঃ শান্তিভিঃ সর্বশান্তিভিঃ
শময়ামোঽহং যদিহ ঘোরং যদিহ ক্রূরং
যদিহ পাপং তচ্ছান্তং তচ্ছিবং
সর্বমেব শমস্তু নঃ।—অথর্ববেদ।

অসতো মা সদ্‌ গময়।
তমসো মা জ্যোতির্গময়।
মৃত্যোর্মাঽমৃতং গময়। বৃহঃ উপঃ

য একোঽবর্ণো বহুধা শক্তিযোগাদ্‌
বর্ণাননেকান্‌ নিহিতার্থো দধাতি।
বি চৈতি চান্তে বিশ্বমাদৌ স দেবঃ
স নো বুদ্ধ্যা শুভয়া সংযুনক্তু॥

শ্বেতঃ উপঃ

এষ দেবো বিশ্বকর্মা মহাত্মা
সদা জনানাং হৃদয়ে সন্নিবিষ্টঃ।

হৃদা মনীষা মনসাভিক্লৃপ্তো
য এনং বিদুঃ অমৃতাস্তে ভবন্তি ॥
শ্বেতঃ উপঃ

তমীশ্বরাণাং পরমং মহেশ্বরং
তং দেবতানাং পরমঞ্চদৈবতম্ ।
পতিং পতীনাং পরমং পরস্তাদ্
বিদাম দেবং ভুবনেশমীড্যম্ ॥

যো দেবোঽগ্নৌ যোঽপ্সু
যো বিশ্বং ভুবনমাবিবেশ ।
যো ওষধীষু যো বনস্পতিষু
তস্মৈ দেবায় নমো নমঃ ॥ শ্বেতঃ উপঃ

পৃথিব্যাপস্তেজোবায়ুরাকাশা মে শুধ্যন্তাং— জ্যোতিরহং বিরজা বিপাপ্মা ভূয়াসম্। শব্দস্পর্শরূপরসগন্ধা মে শুধ্যন্তাং— জ্যোতিরহং বিরজা বিপাপ্মা ভূয়াসম্। মনোবাক্কায় কর্মাণি মে শুধ্যন্তাং—জ্যোতিরহং বিরজা বিপাপ্মা ভূয়াসম্। আত্মা মে শুধ্যন্তাং - জ্যোতিরহং বিরজা বিপাপ্মা ভূয়াসম্। তৈঃ আঃ

নারায়ণায় বিদ্মহে বাসুদেবায় ধীমহি।
তন্নো বিষ্ণু প্রচোদয়াৎ ॥ তৈঃ আঃ

নমঃ শান্তাত্মনে তুভ্যং নমো গুহ্যতমায় চ।
অচিন্ত্যায়াপ্রমেয়ায় অনাদিনিধনায় চ ॥ মৈঃ উপঃ

ত্বমেব মাতা চ পিতা ত্বমেব
ত্বমেব বন্ধুশ্চ সখা ত্বমেব।
ত্বমেব বিদ্যা দ্রবিণং ত্বমেব
ত্বমেব সর্ব্বং মম দেবদেব ॥

যং ব্রহ্মা বরুণেন্দ্ররুদ্রমরুতঃ স্তুন্বন্তি দিব্যৈঃ স্তবৈঃ
বেদৈঃ সাঙ্গপদক্রমোপনিষদৈর্গায়ন্তি যং সামগাঃ।
ধ্যানাবস্থিততদ্গতেন মনসা পশ্যন্তি যং যোগিনো
যস্যান্তং ন বিদুঃ সুরাসুরগণা দেবায় তস্মৈ নমঃ ॥ ৯

মূকং করোতি বাচালং পঙ্গুং লঙ্ঘয়তে গিরিম্।
যৎকৃপা তমহং বন্দে পরমানন্দমাধবম্ ॥

ত্বমাদিদেবঃ পুরুষঃ পুরাণ-
স্ত্বমস্য বিশ্বস্য পরং নিধানম্।
বেত্তাসি বেদ্যঞ্চ পরঞ্চ ধাম
ত্বয়া ততং বিশ্বমনন্তরূপ ॥
বায়ুর্যমোঽগ্নির্বরুণঃ শশাঙ্কঃ
প্রজাপতিস্ত্বং প্রপিতামহশ্চ।
নমো নমস্তেঽস্তু সহস্রকৃত্বঃ
পুনশ্চ ভূয়োঽপি নমো নমস্তে ॥
নমঃ পুরস্তাদথ পৃষ্ঠতস্তে
নমোঽস্তু তে সর্ব্বত এব সর্ব্ব।

অনন্তবীর্যামিতবিক্রমস্ত্বং
সর্বং সমাপ্নোষি ততোঽসি সর্বঃ ॥

গীতা ১১।৩৮-৪০

পরব্রহ্ম স্তোত্র বা পঞ্চরত্ন স্তোত্র

নমস্তে সতে সর্বলোকাশ্রয়ায়
নমস্তে চিতে বিশ্বরূপাত্মকায়।
নমোঽদ্বৈততত্ত্বায় মুক্তিপ্রদায়
নমো ব্রহ্মণে ব্যাপিনে নির্গুণায় ॥ ১

ত্বমেকং শরণ্যং ত্বমেকং বরেণ্যং
ত্বমেকং জগৎকারণং বিশ্বরূপং।
ত্বমেকং জগৎকর্তৃপাতৃপ্রহর্তৃ
ত্বমেকং পরং নিশ্চলং নির্বিকল্পম্ ॥ ২

ভয়ানাং ভয়ং ভীষণং ভীষণানাং
গতিঃ প্রাণিনাং পাবনং পাবনানাম্।
মহোচ্চৈঃ পদানাং নিয়ন্তৃ ত্বমেকং
পরেষাং পরং রক্ষকং রক্ষকানাম্ ॥ ৩

পরেশ প্রভো বিশ্বরূপাবিনাশি-
ন্ননির্দেশ্য সর্বেন্দ্রিয়াগম্য সত্য।
অচিন্ত্যাক্ষর ব্যাপকব্যক্ততত্ত্ব
জগদ্ভাসকাধীশ পায়াদপায়াৎ ॥ ৪

তদেকং স্মরামস্তদেকং ভজাম-

স্তদেকং জগৎসাক্ষীরূপং নমামঃ।

সদেকং নিধানং নিরালম্বমীশং

ভবাম্ভোধিপোতং শরণ্যং ব্রজামঃ ॥ ৫

প্রহ্লাদে কৃতা বিষ্ণুস্তুতি

নমস্তে পুণ্ডরীকাক্ষ নমস্তে পুরুষোত্তম।

নমস্তে সর্বলোকাত্মন্ নমস্তে তিগ্মচক্রিণে ॥

নমো ব্রহ্মণ্যদেবায় গোব্রাহ্মণহিতায় চ।

জগদ্ধিতায় কৃষ্ণায় গোবিন্দায় নমো নমঃ ॥

ব্রহ্মত্বে সৃজতে বিশ্বং স্থিতৌ পালয়তে পুনঃ।

রুদ্ররূপায় কল্পান্তে নমস্তুভ্যং ত্রিমূর্তয়ে ॥

দেবা যক্ষাসুরাঃ সিদ্ধা নাগা গন্ধর্বকিন্নরাঃ।

পিশাচা রাক্ষসাশ্চৈব মনুষ্যাঃ পশবস্তথা ॥

পক্ষিণঃ স্থাবরাশ্চৈব পিপীলিকাসরীসৃপাঃ।

ভূমিরাপো নভো বায়ুঃ শব্দস্পর্শস্তথা রসঃ ॥

রূপং গন্ধো মনো বুদ্ধিরাত্মা কালস্তথা গুণাঃ।

এতেষাং পরমার্থশ্চ সর্বমেতৎ ত্বমচ্যুত ॥ ৬৯

বিদ্যাবিদ্যে ভবান্ সত্যমসত্যং ত্বং বিষামৃতে।

প্রবৃত্তঞ্চ নিবৃত্তঞ্চ কর্ম বেদোদিতং ভবান্ ॥

সমস্তকর্মভোক্তা চ কর্মোপকরণানি চ।

ত্বমেব বিষ্ণো সর্বাণি সর্বকর্মফলঞ্চ যৎ ॥
মযান্যত্র তথাশেষভূতেষু ভুবনেষু চ।
তবৈব ব্যাপ্তিরৈশ্বর্য্য-গুণসংসূচিকা প্রভো ॥
ত্বাং যোগিনশ্চিন্তয়ন্তি ত্বাং যজন্তি চ যজ্বিনঃ।
হব্যকব্যভুগেকস্ত্বং পিতৃদেবস্বরূপধৃক্ ॥

রূপং মহৎ তে স্থিতমত্র বিশ্বং
ততশ্চ সূক্ষ্মং জগদেতদীশ।
রূপাণি সর্বাণি চ ভূতভেদা—
স্তেষন্তরাত্মাখ্যমতীব সূক্ষ্মম্ ॥
তস্মাচ্চ সূক্ষ্মাদিবিশেষণানা—
মগোচরে যৎ পরমাত্মরূপম্।
কিমপ্যচিন্ত্যং তব রূপমস্তি
তস্মৈ নমস্তে পুরুষোত্তমায় ॥

সর্বভূতেষু সর্বাত্মন্ যা শক্তিরপরা তব।
গুণাশ্রয়া নমস্তস্যৈ শাশ্বতায়ৈ সুরেশ্বর ॥
যাতীতাগোচরা বাচাং মনসাঞ্চাবিশেষণা।
জ্ঞানিজ্ঞানপরিচ্ছেদ্যা তাং বন্দে চেশ্বরীং পরাম্ ॥
ওঁ নমো বাসুদেবায় তস্মৈ ভগবতে সদা।
ব্যতিরিক্তং ন যস্যাস্তি ব্যতিরিক্তোঽখিলস্য যঃ ॥
নমস্তস্মৈ নমস্তস্মৈ নমস্তস্মৈ মহাত্মনে।
নামরূপং ন যস্যৈকো যোঽস্তিত্বেনোপলভ্যতে ॥
যস্যাবতাররূপাণি সমর্চ্চন্তি দিবৌকসঃ।

অপশ্যন্তঃ পৰং ৰূপং নমস্তস্মৈ মহাত্মনে ॥
যোঽন্তস্তিষ্ঠন্নশেষস্য পশ্যতীশঃ শুভাশুভম্।
তং সৰ্বসাক্ষিণং বিষ্ণুং নমোঽস্তু পৰমেশ্বৰম্ ॥

নমোঽস্তু ৱিষ্ণৱে তস্মৈ যস্যাভিন্নমিদং জগৎ ।
ধ্যেয়ঃ স জগতামাদ্যঃ প্রসীদতু মমাব্যয়ঃ ॥

যত্ৰোতমেতৎ প্রোতঞ্চ ৱিশ্বমক্ষৰমব্যয়ম্ ।
আধাৰভূতঃ সৰ্বস্য স প্রসীদতু মে হৰিঃ ॥

নমোহস্তু বিষ্ণৱে তস্মৈ নমস্তস্মৈ পুনঃপুনঃ ।
যত্ৰ সৰ্বং যতঃ সৰ্বং যঃ সৰ্বং সৰ্বসংশ্রয়ঃ ।

সৰ্বগত্বাদনন্তস্য স এৱাহমৱস্থিতঃ ।
মত্তঃ সৰ্বমহং সৰ্বং ময়ি সৰ্বং সনাতনে ॥

অহমেবাক্ষয়ো নিত্যঃ পৰমাত্মাত্মসংশ্রয়ঃ ।
ব্ৰহ্মসংজ্ঞোঽহমেৱাগ্রে তথান্তে চ পৰঃ পুমান ॥

প্রাৰ্থনা

তুমি চিত্তবৃত্তি মোৰ
প্রবৰ্ত্তক নাৰায়ণ
তুমি নাথ মই নাথৱন্ত ।
চৰণ-ছত্ৰৰ ছাঁয়া
দিয়া দূৰ কৰা মায়া
কৰা দয়া মোক ভগৱন্ত ॥

তুমি মোৰ অন্তৰ্য্যামী
তযু ভৃত্য ভৈলো আমি
জানি কৃপা কৰা হৃষীকেশ।
দন্তে তৃণ তুলি লও
যিমতে সেৱাত ৰও
দিয়া মোক সেই উপদেশ ॥
ধৰ্মক জানোহো মই
তথাপি প্ৰবৃত্তি নাই
অধৰ্মতো নিবৃত্তি নহয়।
হৃদি স্থিত হুয়া তুমি
যেন কৰাবাহা স্বামী
হৃষীকেশ কৰিবো তেনয় ॥
নজানোহো আৱাহন
নজানোহো বিসৰ্জন
পূজামন্ত্ৰ নজানো কিঞ্চিৎ।
এতেকে পৰমেশ্বৰ
দাস ভৈলো চৰণৰ
মোৰ গতি সাধিবে উচিত ॥ নাম ঘোষা

কাকুতি

কিমতে ভকতি কৰিবো তোমাত হৰি এ,
মই মূঢ়মতি নজানো তাৰ উপায় ৰাম ৰাম।

মহা বলবন্ত দুৰ্বাসনা মোৰ হৰি এ,
আমাৰ মনক জেজিয়া দুখ নয়ায় ৰাম ৰাম ॥
তোমাৰ মায়ায়ে মন মুহি আছে হৰি এ,
অজ্ঞান আন্ধাৰে পৰিয়া পাম নপাও ৰাম ৰাম।
অভয় চৰণে শৰণ পশিলো হৰি এ,
তুৱা গুণনাম ভকতি প্ৰদীপ চাও ৰাম ৰাম।
ভকতি মিনতি প্ৰণতি নজানো হৰি এ,
মোত পৰে জ্ঞানশূন্য হীনমতি নাই ৰাম ৰাম ॥

নামঘোষা

প্ৰাৰ্থনা

ব্ৰহ্মা আদি কৰি জীৱ যত
ৰাম ৰাম ৰাম ৰাম ৰাম
মায়া শয্যা মাজে আছয় ঘুমটি যাই।
তুমি সে চৈতন্য সনাতন
ৰাম ৰাম ৰাম ৰাম ৰাম
আমি অচেতন নিয়োক নাথ জগাই। নামঘোষা

শৰণ

প্ৰভু ভগৱন্ত অনন্ত ঈশ্বৰ প্ৰপন্নজনতাৰণ।
তুমি প্ৰিয়তম পৰম দেৱতা জানিয়া লৈলো শৰণ ॥

নামঘোষা

নমস্কাৰ

নমো নমো অনন্তশকতি মায়াৰূপ।
কাৰণৰো কাৰণ তুমিসে অকাৰণ ॥

নাহি আদি অন্ত মধ্য পৰিচ্ছন্ন যাৰ।
পূৰ্ণানন্দ দেৱ তোমা কৰো নমস্কাৰ॥
নমো নমো অন্তৰ্যামী দেৱহৰি।
জগতকে ব্যাপি আপুনি আছা ধৰি॥
তুমি সৰ্বসাক্ষী ৰাখি আছা প্ৰাণীচয়।
তোমাতেসে হন্তে হোৱে সৃষ্টি-স্থিতি-লয়॥

শ্ৰীমন্তশঙ্কৰ, কালিদমন নাট

গোবিন্দ গোবিন্দ গোবিন্দ গোবিন্দ
গোবিন্দ ৰাম মুৰাৰি
অনন্ত কোটি ব্ৰহ্মাণ্ডৰ হৰি অধিকাৰী। নাম-ঘোষা

OCT
GAUHATI

OCT
GAUHATI

নির্দেশক

অ

অক্ৰোধ ১২৩
অভিমানী ১১৯
অনাসক্তি ৪৩,১১৮
অন্নপ্ৰাশন ১০৯
অন্নশৌচ ৮১
অভয় ১১৫
অযাচিত দান ৩৪
অৰ্থ ২৪
অৰ্থশৌচ ২৮,৮১
অৱতাৰ ৰূপত উপাসনা ৮৭
অষ্টাক্ষৰ মন্ত্ৰ ৯৮
অহিংসা ১১৯

আ

আচাৰ্য শঙ্কৰ ১৫
আচাৰ্যোপাসনা ১১৭
আত্মবিশ্বাস ১২২
আত্মপৰীক্ষা ১০৫
আত্ম-বিনিগ্ৰহ ১১৬
আত্মাৰ অমৰত্ব ৩
আদৰ্শ জীৱন ১০
আধ্যাত্মিক জ্ঞান ৭৭
আধ্যাত্মিকতা ১
আন্তৰিকতা ১০৫
আমোদ-প্ৰমোদ ৭১
আসক্তিত্যাগ ৪২,৪৩
আসন ১০২
আসুৰিক প্ৰকৃতি ১২৪
আহাৰ (সাত্বিক) ৬৩,৬৪
আহাৰ (ৰাজসিক) ৬৪
আহাৰ (তামসিক) ৬৪
আহাৰ শুদ্ধি ৮২
ঈশ্বৰ (আৰাধনা) ৮২
ঈশ্বৰ (চিন্তা) ৫২
ঈশ্বৰ-পূজা ১০৩

উ

উপনয়ন ১১০
উপনিষদ ১৫

উপাংশু (জপ) ৯২
উপাসনা ৮২
ঐ (নিৰাকাৰ) ৮৪
উপাসনা (সাকাৰ) ৮৪
ঐ (অৱতাৰ ৰূপত) ৮৭
ঐ (স্থান) ১০১
ঐ (প্ৰণালী) ৮৯
ঐ (ফল) ৮২
ঐ (সময়) ৯৪

ঋ

ঋগ্বেদ (প্ৰাচীনত্ব) ৮,৯

এ

একশৰণ ৮৪

ও

ওঙ্কাৰ মন্ত্ৰ ৯৮
ঐ (অৰ্থ) ৯৬

ক

কৰ্ণবেধ ১০৯
কৰ্মফল ৫
কৰ্মফলত্যাগ (তাৎপৰ্য) ৭২
কৰ্মসংস্কাৰ (প্ৰাচীন) ৬
কৰুণা ১২১
কাম ৫৫
কামৰ প্ৰতি ৰক্তি ১১৭
কামান্ধতা ৪২
ক্ৰোধৰ পৰিণাম ১২৩

গ

গান্ধীজী ১৬,৮৫
গাৰ্ভসংস্কাৰ ১০৬,১০৮
গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ ৯৫,৯৬
(উচ্চাৰণ ৯৮): (উপাস্য দেৱতা ৯৭): (ভাঙনি ৯৭) (ভাবাৰ্থ ৯৬)
গৃহস্থ ধৰ্ম: (বেদৰ উপদেশ ৬৩)
গীতা ১৬: (গান্ধীজীৰ দৃষ্টান্ত ১৭): (বেদৰ সাৰ সংগ্ৰহ ১৬)
গুণ (তিনিটা) ৪০
গুণাতীত (হোৱাৰ উপায়) ৪৬
গ্ৰন্থপাঠ [illegible]

চ

চপলতা ১২৫
চতুৰ্বৰ্গ ৯,১০
চতুৰ্বৰ্গ (সাধন) ১০
চাৰিত্ৰ ৭৪
চূড়াকৰণ ১০১

জ

জনতাৰ সংসৰ্গ ১২৩
জনহিতকৰ দান ৩৭
জপ ৯১: জপযজ্ঞৰ শ্ৰেষ্ঠত্ব ৯১
জপ (তিনি বিধ) ৯২

জপ গণনা ১০৩
জপের মন্ত্র ৯২,৫
জবাহর স্নান ৮
জাতকর্ম ১০৮
জীবনযাত্রা ৩৯
জীবন্মুক্তের খুঁটুলি ৪৯
জীবন্মুক্তের অবস্থা ৪৫
জ্ঞান ১১৭

ট

টোপনি ৬৯

ত

তপ, তপস্যা ১১৫
তিলক (লোকমান্য) ৯,৪৪
তীর্থপর্যটন ১০৫
তেজ, তেজস্বিতা ১১৫
তেল খোঁয়া ৬১
ত্রিবর্গ ১০,৪৭

দ

দম ১১৬
দম্ভ ২২০
দয়া ১২১
দাঁতন ৫৩
দান ১২১, (অযাচিত ৩৪)
দান ধর্ম ৩১
দাম্পত্য ধর্ম ৩৮
দ্যূত খেলা ১১৩
দৃঢ়তা ১২২
দৈনন্দিন কাজ ৫১
দোষানুসন্ধান ১২৩
দ্বন্দ্ববোধ ৪১
দ্বন্দ্বাতীত ৪২,৪৬
দ্বাদশাক্ষর মন্ত্র ৯১

ধ

ধন (উপার্জনের কাল) ২৬ : ধন (দানের যোগ্য) ৩২ : ধন (ব্যবহার) ২৯ : ধন (সঞ্চয়) ৩০
ধর্ম ১১ : ধর্ম—অধর্মের কথা ২৩
ধর্ম (কোটি, লক্ষণ বা প্রমাণ) ১৪
ধৈর্য ১২২

ন

নামকরণ ১০৮
নামকীর্তন ৯১
নিরহঙ্কার ১১৯
নির্জনতা প্রীতি ১২৩
নিদ্রা ৬৯
নিষ্ক্রামণ ১০৯
নৈহক ৮

প

পঞ্চম বেদ ১৬
পঞ্চাক্ষর মন্ত্র ৯০
পঞ্চার্চনা [illegible]
পতি-পত্নীনির্বাচন [illegible]

পথ (স্বচ্ছা) ১১৩
পথ প্রদর্শক ৬
পরনিন্দা ১২০
পরদোষানুসন্ধান ১২০
পরম পুরুষার্থ ১০,৪৭
পরম শান্তি (পাবার উপায়) ৪১
পবিত্রতা ৭৯ : পবিত্রতা (দুবিধ) ৮০
পুনর্জন্ম ৩
পুরাণ ১৭
পুরুষার্থ ১০,৪৭
পোষ্যবর্গ ২৯
প্রসন্নতা (মনের) ১০১
প্রসাধন ৬১
প্রাতরুত্থান ৫১
প্রার্থনা ১২৮
প্রায়শ্চিত্ত ১১১

ব

ফলত্যাগ ৪২,৪৩
বসুন্ধরা ৪৯
বাচিক জপ ৯২
বিছানা ৭০
বিদ্যা উপার্জন ৭৬
বিদ্যা দান ৩২
বিবাহ ৩৫,১১০
বিবাহ (বেদের উপদেশ) ৩৫,৩৬
বিবেক ২১
বিশ্রাম ৬৯
বৃত্তি ২৬
বেদ ২,১৫
বেদের প্রাচীনত্ব ৮,৯
বেদের সার ১৬
ব্যবসায় ২৬
ব্যায়াম ৫৮
ব্রহ্মচর্য ৭৬
ব্রহ্ম বিদ্যা দান ৩৩

ভ

ভক্তি ৮৪
ভক্তি করবার প্রণালী ১১৮
ভাবশুদ্ধি ৮১,১১৮
ভোজন ৬৫

ম

মন্ত্র গ্রহণ ৯৩ : (বয়স) ৯৩
মহেঞ্জোদারো ৮
মানব জীবন ১
মানস জপ ৯২
মানসিক উন্নতি ৭৬
মুক্তি ৩৯,৪৬,৪৭
মুখ ধোয়া ৫৫
মুখ শুদ্ধি ৬৭

মূল ধন ৭
মৃদুতা ১২৩
মৃত্যু রহস্য ৩
মেক্‌নি কোল (ড') ৮

য

যজ্ঞ (অর্থ) ১২১
যজ্ঞপরায়ণ ১২২
যোগাভোগ্যা ৪১

ল

লজ্জা ১২১
লোকমান্য (তিলক) ৯,৭১
লোভশূন্যতা ১০৮
লোকসংগ্রহ ৩

শ

শয্যাত্যাগ ৫১
শরীরের সৌন্দর্য বর্দ্ধন ১
শান্তি ১২৩-- (পরম ৪১)
শারীরিক শক্তির উন্নতি ০
শুচিতা ১১৬
শৌচ (দ্বিবিধ) ০
শৌচাচার ৫৩,৫৪
শ্রদ্ধা ১০২

স

সংযম ৩৭,১১৬
সংশয়াত্মা
সংস্কার ১০৬—ঐ লক্ষ্য ১০৭
সত্তা ৭৩
সঙ্গীত ৭১
সত্য ১১৯
সদাচার ১৯
সনাতন ধর্ম ৭
সন্ধ্যা ৯৪
সমাবর্ত্তন ১১০
সরলতা ১২০
সহিষ্ণুতা ৩৭
সাত্ত্বিক আহার ৬৪
সাবিত্রী ৯৫
স্নান ৫৮
স্তব ১২৮
স্তুতি ১২৮
স্থিতপ্রজ্ঞ ৪০
স্বাধ্যায় ১১৭
স্বাস্থ্য রক্ষা ৫০,৫১
স্মৃতি ১৮

হ

হিংসা ১১৯
হিন্দু ধর্ম ৭

ক্ষ

১২১

সমাপ্ত

OCT